د. فوزية الدريع

برود النساء



دراسة علمية تشخّص السبب..
وتقترح العلاج

هاني للنشر


برود النساء

د. فوزية الدريع



برود النساء

دراسة علمية تشخص السبب..
وتقترح العلاج

هاني للنشر

اهداء

أهدي كتابي إلى ليلى الدريع، أختي الصغرى. التي يزاحم عقلها عمر عقلي حتى أشعر بأنها أكبر مني. ويفيض حبها على أطفالي حتى أشعر بأمومتها تحتضنهم وتحتضنني.

إلى ليلى... التي آمنت بهذا الكتاب فأعطتني من قلبها ووقتها واحتضنت أطفالي في وقت انشغالي.

شكر خاص إلى الصديقتين العزيزتين

انتصار الحداد

فتحيه الحداد

على مساهمتهما في أخراج هذا الكتاب

الكاتبة:

د. فوزية الدريع

* بكالوريوس علم النفس من جامعة الكويت.
* ماجستير في الثقافة الجنسية ــ أمريكا.

رسالة الماجستير: «حياة المتزوجة الجنسية في الاسلام».

* دكتوراه في علاج المشاكل الجنسية ــ بريطانيا.

رسالة الدكتوراه: «السلوك والمواقف الجنسية عند الذكور والاناث الكويتية وعلاقتها بسمات الشخصية».

* تعمل معالجة نفسية للمشاكل الجنسية في مستشفى الطب النفسي.
* تعمل الكاتبة مستشارة الطفل والاسرة في جريدة الوطن.

كلمة المؤلفة

كلهن دافئات

لا توجد أمراة باردة جنسياً بالطبيعة الا ما ندر. فكل النساء مولودات دافئات قابلات أن يصلن للنشوة الجنسية حتى بدون ايلاج. كل النساء يملكن الإستعداد الفطري ان يبلغن الذروة الطبيعية أكثر من مرة في كل معاشرة هذه هي القناعة التي خرجت بها من خبرتي الاكاديمية والعلمية بشأن البرود الجنسي عند المرأة. ان الأبحاث العلمية بشأن برود النساء تعطى مؤشرًا عاليًا جداً بأن برودة المرأة الجنسية سببها الأول نفسي. فهناك ظروف قديمة متراكمة أو ظروف حديثة معتملة. هناك مشكلة ملموسة ظاهرة للعيان. أو مشكلة مدفونة في القلب أو قابعة في اللاوعي هي التي خلقت هذا التفاعل الميت مع المشاعر الطبيعية وولدت مشكلة البرود.

وعلى الرغم مما أولى به الطب وأصحاب المهن العضوية والبيولوجية من تفسيرات وحلول حول البرود الجنسي عند النساء، الا أن التعامل البيولوجي تفسيراً وحلاً كان ضعيفاً جداً على مستوى الأرقام. أن البرود الجنسي عند النساء هو آخر ما تم تناوله من موضوعات صندوق الجنس الذي ظل مقفولاً رهطاً من الزمن عند أغلب المجتمعات. وان كان موضوع العجز الجنسي عند الرجال قد حظى بالدراسة مبكراً أكثر من موضوع برود النساء. فذلك انعكاس طبيعي لمكانة المرأة في أغلب المجتمعات قياساً إلى مكانة الرجل ـ وأقصد هنا المكانة بشكل عام وخاصة فيما يتعلق بالغريزة الجنسية. واذا كانت المواضيع الجنسية تأخر تداولها علمياً ـ باعتبار أنه كان هناك دائماً تداول أدبي وشعبي لها في العالم كله ـ فأننا في الوطن العربي نأتي في نهاية الطابور. اللهم الا في البداية حيث أن كتاب «الحدائق المعطرة» للشيخ النفساوي يعتبر

أول كتاب في علم الجنس، والذي ظل لفترة طويلة مرجع الكثير من الكتب الغربية. وبعدها عشنا فترة من التوقف عن النمو الفكري والحضاري بشكل عام وخاصة بالأمور المتعلقة بالحياة الجنسية.

وعلى الرغم من أن الملف الغربي يعطي مؤشرًا بأن الدراسات العلمية للجنس بدأت منذ العشرينات. إلا أن البداية القوية المعتمدة على المعمل وعلى الرقم الأحصائي يمكنها أن تكون على يد كينزي ومن جاء بعده وخاصة ملكا الدراسات الجنسية ماسترز وجونسون. وما زال حصان الدراسات الجنسية في الغرب منطلقًا بسرعة لا تحده قيود عيب أو خجل. أما عندنا في المجتمعات الشرقية عامة وفي المجتمعات العربية خاصة فما زالت الإعتبارات الإجتماعية والتقليدية الموروثة هي التي تتحكم في مسار هذا العلم. وعلى الرغم من بعض المحاولات الفردية البسيطة لوضع الظواهر الجنسية قيد الدراسة إلا أنها ظلت محاولات لا تفي بالغرض، خاصة المحاولات التي تعني بتحليل السلوك والمشكلة الجنسية من الزاوية النفسية، وإن كان المقبول فقط هو طرح الجنس من الزاوية الطبية أو البيولوجية أو العضوية. ويعتبر كتاب الأستاذ الدكتور القباني المصدر الوحيد الذي يستقى منه المعلومة الجنسية. وإن كان الأستاذ قباني اعتمد على المعلومة الطبية أكثر من النفسية في كتابه وهذا عائد إلى تخصصه الأساسي. أما المحاولات الأخرى فكانت مجهودات فيها تحليل أو ترجمات بتصرف. أما المعالجات النفسية فظلت جهود شخصية وأغلبها من قبل ناس ذوي إهتمام ولكن ليس من متخصصين.

حديثنا السابق كان بشأن الجنس بشكل عام، أما بالنسبة لبرود النساء فلا أتذكر من قراءاتي أي تطرق علمي له في الوطن العربي. ومن هذا المنطلق الإفتقاري لهذا العلم عندنا جاء تساؤلي الأول لذاتي وأنا أهم بكتابة هذا الكتاب: هل أطرح موضوع برود النساء بقالب علمي صرف أم أطرحه ليكون مهضومًا لعقل القارىء العام. فكان القرار كالتالي: إن علم الجنس لن يأخذ مكانة بين باقي العلوم التي تعالج في المحافل العلمية عندنا إلا بعد فترة لا يعرف مداها. وإن إحتياج الإنسان العام للمعلومة أكثر من إحتياج المتخصص، بإعتبار أن المتخصصين المتعلمين تعليمًا عاليًا ممكن أن يستقوا المعلومة من المصادر الأجنبية. لذا كان القرار أن يكون هذا الكتاب للعامة مع المحافظة على الإطار العلمي سواء باللفظ أو المصادر. باختصار انه طرح

علمي مبسط لمشكلة البرود الجنسي عند النساء حاولت فيه أن أطرح الرؤيا العلمية الغربية من خلال الظروف الخاصة بتركيبتنا الشرقية المتميزة سواء من ناحية طرح التفسيرات والتحليلات أو إعطاء العلاجات. وسيظل عذر هذا الكتاب أنه كان بداية. وللبداية هفواتها. ولكننا جميعًا ككاتب وكقارىء وكمتخصص نملك يدًا تصفق ويدًا تشير إلى النقص حتى تكون الخطوة التالية أقل هفوة.

د. فوزيه الدريع

المصادر العربية

١) د. كمال ع. ١٩٨٤
«الجنس والنفس في الحياة الإنسانية»
المؤسّسة العربية للدراسات والنشر
بيروت ـ لبنان

الفصل الاول

الميراث الإجتماعي

البرود ميراث الإجتماعي

قناعاتنا، سلوكنا، اتجاهنا، حتى الكثير من عقدنا هي بالأساس ميراث اجتماعي. قد يرى الكثيرون أن ما يقومون به وما يدافعون عنه أو حتى ما يقفون ضده هو قناعة ذاتية بلوروها من الحياة ومن تجاربهم الخاصة ومن مقدرتهم العقلية والمنطقية. لكن هناك واقع يؤكد دور الميراث الإجتماعي في كل هذه الأمور. فأولاً نحن لا نعيش فرادى. وحدنا مع الكتب والمنطق والعقل ونخرج للدنيا بقرارت خالية التأثير من أي أحد آخر. نحن نعيش مع الآخرين وهؤلاء الآخرين منهم من يحمل مسؤولية تربيتنا وتنشئتنا ونحن صغار. وهو بدراية أو بلا دراية يصب فينا كل ما تشربه من سنواته الماضية. أو ما يريده هو ولم يستطع تحقيقه ومهما حاولنا أن نفسخ جلدنا بعد الكبر فأن الذي نتشربه يصبح جزء منا. لا يمكن بأي حال من الأحوال تجاهله حتى تلك الفئة التي تمردت على الميراث التربوي الذي اكتسبه من البيت فأن ذات التمرد هو انعكاس عن التربية الموروثة، وان كان انعكاس رافض. ومع البيت نحن نتشرب قناعاتنا من مصادر مختلفة كثيرة. فنحن نلتقي بمؤثر قوي هو الصديق أو جماعة الأصدقاء. يجهل كثيرون حقيقة تربوية أننا مهما كنا صغارًا، ومهما كان هدف التلاقي هو اللعب، ومهما كان قصر الوقت الذي يلتقي به الصغار إلا أن الصغار حينما يلتقون، يلتقون مختلفون كل يمثل تربيته المنزلية الخاصة، كل يطرح ما يدور في حياته، وليست المسألة مؤتمر يعرض فيه كل طفل أوراقه، ولكنها تلقائية الطرح وتلقائية

الإمتصاص هي التي تؤثر. وليس بالضرورة أن تكون المسألة موقف معقد. فالكلمة، طريقة الحركة، عبارة تلقائية عابرة، هذه الأمور الصغيرة أو بعض الأمور الأكثر تعقيداً والتي يطرحها موقف ما كأن يحكي الطفل ما حدث في البيت أو يتصرف في موقف يعكس فيه صريح تربيته، هذه الأمور يمتصها الأطفال من بعضهم البعض، وهم بذلك يمتصون ليس من الطفل الذي يلعب دور المعطي لكنهم يمتصون من ميراث أهل بيته من الكبار. والحقيقة أن لكل عمر لغته التي يتفاهم بها. وهذا ما يجعل الطفل يفهم من الطفل أكثر مما قد يفهمه من الكبار لذا فأن امتصاص الأطفال من بعضهم البعض أشد وأقوى من امتصاصه من الكبار أحياناً.

ونأتي إلى المصدر الثالث وهو المصدر المقنن والمتمثل في الجهات العلمية. ان المدرسة تعطينا ميراثًا اجتماعيًا مقنن لما نعتقد به ولما نسلك به. فالمدرسة ليست فقط لدراسة العلوم البحته بشكل آلي. ولكن هناك أمور كثيرة تجعل من المدرسة المكان الأكثر تأثيراً علينا. فالنظام الإجتماعي في المدرسة يعلمنا بعض الأمور الموروثة في علاقاتنا الإجتماعية كالطبقية العمرية، والطبقية الثقافية. ويعلمنا لعبة المعطي والمستقبل ويعلمنا نظام النجاح والفشل وما بينهما من تحد، صراع، منافسة، خوف، وجهد هو الآخر انعكاس عن ما هو مفترض أن يكون بالخارج. أضف إلى كل هذا المناهج التي تدرس أنها من أغلبها حشوة ميراث اجتماعي للدماغ. فإذا استثنينا العلوم البحته فأن العلوم الأخرى من تاريخ ولغة ودين واجتماعيات وأدب وغيرها هي خلاصة ميراث جتماعي يمتصه الطالب ويحفظه ظهراً عن قلب ويمتحن به. وعمر الدراسة هو عمر نبهاري فلا بد أن يقتنع الطالب بما يعطي له من خلاصة الآخرين. وفي أضعف الإيمان يقتنع ببعض ما يدرس له. وهكذا يخرج الطالب بدرجة نجاح في الميراث الإجتماعي.

أما العوامل الخارجية المتناثرة فلا تقل في أثرها عن البيت والأصدقاء والمدرسة. تأتي العلاقات الإجتماعية في الدرجة الأولى من العوامل الخارجية التي تؤثر علينا في امتصاص الميراث الإجتماعي. وهذا الكلام يحدث على وجه الخصوص في مجتماعتنا الشرقية حيث أن التأثير القادم من العلاقات بالآخرين قوي يعود ذلك لعدة اعتبارات. فنحن مجتمعات تؤمن بالكبير (كبير العمر) وتضع للعمر اعتبارات احترامية تصل إلى الطاعة حتى في الخطأ أحياناً وبالتالي فالكبير يملي رأيه، يملي قناعاته. كذلك

نحن نتواجد بشكل جماعات فهناك الديوانيات والزيارات العائلية. بالإضافة إلى أننا وبشكل عام ما زلنا نعيش أكثر من أسرة في بيت واحد. وكل هذا يجعل التفاعل وتسريب القناعات يحدث بشكل فعال على الفرد. ومن الأمور الهامة هو الدفيء الذي تتمتع به الشخصية الشرقية. هذا الدفيء في العاطفة والسلوك يجعل امتصاص التقاليد والعادات أقوى. ضف إلى ذلك أننا مجتمعات تعيش في ظل التقاليد والعادات سواء المصنوعة منها أو المنزلة بكتاب ديني. ونظام حياتنا كله نتاج دورنا في هذه القواعد، سواء كان النظام اجتماعيًا أو اقتصاديًا أو حتى سياسيًا وبالتالي فان المعاصرة بكل دقائق الحياة مع هذه الأنظمة يجعل تأثيرها قوي علينا خاصة أنها غالبًا ما تتمثل في شخص كالأب مثلاً أو المشرع أو صاحب القرار القانوني. وهناك ظاهرة بدأت تبرز في الأونة الأخيرة وهي ما يمكن تسميته مجازاً «خواف فقدان الهوية» حيث أن هجوم الحضارة الغربية علينا جعلت الناس تخاف من فقدان هويتها فأخذت تتمسك بالتقاليد والعادات أكثر من قبل. وحتى غدت هناك ظاهرة المبالغة في طرح هذا التمسك على شكل إعلامي وان كان لهذا ما يبرره منطقياً. فالإنسان بطبعه يحب أن يكون له وجود متميز وهذه نزعة تصنيفية انسانية عند البشر جميعاً.

ما سبق كان ذكراً لتأثير العلاقات الإجتماعية والتي تكون عادة ممزوجة بالتقاليد التي يحملها هؤلاء المعنيون بالعلاقات الإجتماعية من أفراد. ويأتي دور وسائل الإعلام بالمرتبة الثانية كعامل خارجي لنقل الميراث الإجتماعي فوسائل الإعلام خاصة الموجه منها وبالتحديد في مجتمعاتنا التي ما زالت تجعل وسيلة الإعلام أداة فعالة للحفاظ على التراث والتقاليد الموروثة. هذه الوسائل تلعب دورها في تسريب الميراث الإجتماعي. ووسائل متمثلة بالصحف والتلفزيون والراديو كأشكال أساسية تقوم بهذا الدور في مجتمعاتنا الشرقية بشكل مدروس ومتعمد، ذلك لأن إعلامنا إعلام موجه. ومن ضمن توجيهاته الواضحة هو ترسيخ التراث الإجتماعي فنجد مثلاً أن الأغاني والتمثيليات والبرامج المباشرة والمعلبة كلها تسير في تنظيم واحد موجه. هو هذا الميراث الإجتماعي وبالتالي فأي برنامج يخرج عن هذا النمط لا يقبل، كأن يرفض مثلاً نص تمثيلية فيها المرأة تتزوج رجلاً غير رجلها لأجل الحب. هذه الصورة مرفوضة في الميراث الإجتماعي والذي يرى الواجب أهم من العاطفة. وأن كان يلاحظ أن هذا التوجيه يكون بتركيز على ما يخص الإنتاج المحلي. ويحدث عفو غير ذكي على

البرامج المستوردة وخاصة الأجنبي منها ونفس الأمر يجري على الصحافة. فالصحافة مطبوع مشروط برقابة في كثير من المجتمعات الشرقية. والرقابة تعني مسموح وممنوع. وهذا بضمنه يعني هناك لا يحاد عنه. وهذا الخط فيه ان لم يكن كله جملة من الميراث الإجتماعي.

وبعيداً عن كل تلك الأمور المقننة في خرق عقلنا الواعي واللاواعي من أجل تمكن الميراث الإجتماعي من العيش فينا، يتبقى هناك أمور تحدث بالصدفة أو بالإختيار لتجعل الميراث الإجتماعي يتسرب إلينا ببراءة. منها التجربة الخاصة بالفرد. فالإنسان لا يلعب دوره الحياتي كمستقبل فقط، بل هو مخلوق فعال كما أنه يستقبل الكثير فيحفظ ويحذف، يختار ويرفض. هو كذلك يتفاعل مع الحياة بما يخصّ الميراث ويكون له خطوته الفعّالة في تأثير هذا الميراث عليه. أن التجربة الخاصة بالفرد قد تكون تجربة فعلية فيها يتعمد الفرد أن يخوض وضعاً ما يقرر فيه تقبل قانون اجتماعي أو عدم تقبله. فعلى سبيل المثال هذا الشاب الذي جرب الجنس خارج نظام الزواج وعايش الشعور بالذنب أو القرف أو الخوف من المرض قد يضع في قاموسه قانون التحريم فيكون قد صنف قانونًا اجتماعيًا في داخله. وهكذا يجرب الإنسان متعمداً أو بالصدفة كثير من الأمور وبناء على الإشباع، التركيبة النفسية، أو أي أمر آخر يصنف المقبول أو المرفوض. وقد لا تكون التجربة فعلية. ولكن مجرد تجربة ذهنية هي التي تجعل الفرد يقبل أو يحذف قانونًا اجتماعيًا. فالخيال الجنسي لأي شكل من أشكال الإشباع الجنسي قد يصنفه الفرد من زاوية المقبول والمرفوض، ويضعه في سلم الميراث الإجتماعي الذي يعيش فيه.

إذا كما قلنا في البداية ان كل قناعاتنا وسلوكنا واتجاهاتنا وحتى الكثير من عقدنا ميراث اجتماعي بالدرجة الأولى. ونأتي إلى السؤال المهم الذي يخص هذا الكتاب: كيف ترث المرأة الإستعداد الثلجي وتحمل لقب باردة جنسياً. هذا ما سنناقشه في هذا الفصل.

كيف نتعلم مفهوم الجنس

المعلومة الجنسية لها حيثياتها الخاصة بها من ناحية النوعية وطريقة تعلمها. ان المعلومات الأخرى سواء الحياتية أو العلمية يمكن أن يتعلمها الإنسان اما من الحياة أو من مصدر تلقي متخصص كالمدرسة مثلاً. كل المعلومات يمكن أن يناقشها الإنسان بصوت عالي. يعلن عن رغبته في امتصاصها وطرحها يجادل فيها يسعى لها. تكون لديه وجهة نظر خاصة يقولها بلا خوف ولا وجل، إلا المعلومة الجنسية، فأنها تعامل بهمس شديد. وتكون قضية طرحها محفوفة بكثير من المصاعب والإحتياطات حتى على مستوى الطرح العلمي. والخوض في سببية العيب الذي غلف به الإنسان نفسه وبرمج فيها حياته بما يخص الحياة الجنسية هو خوض ليس في نقاشه وتحليله. فالعيب بما يخص الجنس بالذات يعتبر من أعقد أنواع الميراث الإجتماعي. لكن يمكننا بتلخيص شديد القول أن العيب الذي لازم الجنس وظهر فيما بعد إلى شبه تحريم تداول المعلومة الجنسية. هذا العيب ناتج أساساً من كون الغريزة الجنسية لها نتاج، ففي غريزة الجوع ممكن أن تأكل فالشبع لك وحدك، وخلاصة تلك العملية مجرد إخراج عادي مثل باقي افرازات الجسم غير المرغوبة. لكن مع الغريزة الجنسية هناك افراز من نوع آخر نتيجة هذا الإشباع. وهو وجود إنساني قائم بذاته، إنسان يجب أن ينتسب إلى جهة ما. وتحت هذا التعقيد من الإفراز، ومن أجل ضبط النسل والجهة التي ينتمي لها الإنسان. أمام هذا الظرف الصعب كان هناك نظام العيب وهو تلخيص لبعض القوانين التي تهدف إلى ضبط التناسل وحيثياته مثل الممارسة والتجريب بدون تنظيم أو حتى نظام خاص كالزواج. لكن الذي حدث أن التوجه أصبح جزئياً فأخذ الإنسان حيثيات العيب وركز عليها وتناسى الهدف الأساس منها. أما العامل الثاني فيعود إلى أن موقع هذه الغريزة كجهاز عضوي فسيولوجي حدث أنه بالقرب من أجهزة الإخراج مثل جهازي البول والشرج. وارتباط القذارة بهذه الأماكن جعل هناك تعميم بسلبيتها وبالتالي أصبح العيب منشق من القذارة. كما أن الإفرازات التي تخرج من جهازي البول والإخراج بما فيها من أمراض ورائحة كريهة. جعل حدوثها يكون بعيداً عن الأعين، وسرى ذلك على الجهاز الجنسي بحكم الموقع. كذلك طبعاً هناك تدرج معقد له تاريخ طويل في بلورة العيب بالجنس والذي كان دائماً مسئولية شخص ما.

وخاصة كبار رجال القبيلة أو رجال الدين امتداداً من المعابد إلى كل صور الأماكن المقدسة الأخرى.

أن ما يهمنا هنا ليس هذا التاريخ وكيفية تدرجه، إنما أن نخرج بحقيقة أن نظام العيب الذي يسير حياتنا هو الذي جعل المعلومة الجنسية تتعرض لتحفظات شديدة وهو على الرغم مما يحويه من وقاية فأن به بعض الضرر الكثير. ولأن الإنسان يتفاعل مع احتياجاته بشكل طبيعي فأن الجنس كحاجة تفرض على الإنسان استشفاف معلومات عن الغريزة الجنسية مثلها مثل باقي الغرائز. لكن هذه الرغبة الطبيعية تتواجه مع قانون العيب، خاصة في مجتمعاتنا الشرقية. ان الغرب قد تخلص من كثير من تلك التعقيدات وان كان أسلوب التخلص فيه كثير من السلبيات والثغرات التي تنتج عنها افرازات أخذت تلعب دور تدميري في المجتمع بدلاً من أن تكون تغيّرات ايجابية لصالحه. إلا أننا في المجتمعات الشرقية بقينا مع العيب بكل سلبياته. وهكذا يجد الإنسان عندنا نفسه في مأزق فالحاجة تلح بنبض مستمر للحصول على معلومة جنسية حتى يفهم الإنسان جزء من حياته. جزء من حاجته وحاجة هؤلاء المحيطين به. حتى يفسر كثير من الأمور المرتبطة بهذه الحاجة. لكنه يجد نفسه في مأزق النهر والصد عن هذه المعرفة الملحة.

أن للمعلومة الجنسية مصادر مختلفة لكن الرئيسي منها ثلاثة وهم البيت، الشارع، والمصدر المقنن (كالمدرسة أو الكتاب أو وسيلة الإعلام). وهكذا بفطرة تلقائية يطرق الإنسان تلك المصادر في مجتمعاتنا فيتواجه مع الرفض والإستنكار أو حتى العقاب في الدائرة المنزلية. وحتى تلك البيوت التي تفترض في نفسها قدر من الوعي والتفاهم، وهي قلة، تجد نفسها غالباً في مأزق عندما تتواجه مع صغير في البيت يسأل بشكل فطري عن أمر جنسي. ولأن الملجأ الثاني وهو المدرسة أو الكتاب أمر معدوم أو ضعيف، فلا يكون أمام الطفل أو حتى المراهق سوى الشارع. والمقصود العلاقات خارج البيت ليأخذ منها المعلومة والتي في الغالب مغلوطة. والحقيقة أنه مع توفر بعض الكتب التي ممكن أن تقع بين يدي المراهق القادر على استيعاب المعلومة الجنسية إلا أن الكتب المتواجدة تعطي غالباً الجانب الفسيولوجي العضوي فقط. والجنس بالنسبة للإنسان مسألة نفسية بالدرجة الأولى أكثر منها مسألة فسيولوجية لذا تبقى الحيرة والتساؤلات مطروحة وتبحث عن إجابة. وهكذا يكون الشارع أو خارج

البيت هو المصدر الأكبر للمعلومة الجنسية والذي لا خيار فيه عند المراهق.

لكن المعلومة الجنسية لا تستقى فقط من الإجابة الصريحة التي تلقى عندما يكون هناك سؤال. إن المعلومة الجنسية قد تؤخذ من حركة داخل المنزل، من إيماءة، من موقف، أو من اتجاه عام. أن كثيرًا من المعلومات الجنسية نتشربها بدون لفظ صريح أو حتى بدون لفظ مبطن. وبشكل خاص فأن المعلومة التي يكتسبها الرجل عن حياته الجنسية. فعلى الرغم أن الجنس موضوع محرم في تداوله وبشكل عام إلا أم مساحة التحريم الخاصة بالمرأة أوسع منها بالنسبة للرجل. وهذا ناتج طبعًا من الطبقية الجنسية عند أغلب المجتمعات بين الجنسين فالمرأة تأتي بكل المستويات في المرتبة الثانية بعد الرجل. وبالتالي فصاحب المرتبة الأولى له تسهيلات وحقوق ومتنفسات أكثر من صاحب الدرجة الثانية. والواقع أنه لا يوجد في التركيبة البشرية جنس ثالث أو رابع لكنهما ذكر وأنثى وإلا لكانت المرأة تقع في مستوى أقل من الدرجة الثانية لأن الهوة بين المسموح والممنوع بين الحقوق والواجبات هوّة واسعة عميقة بين الرجل والمرأة. فنجد مثلاً أن الرجل يعطي أحقية إختيار أحد أصدقائه و الإختلاط بهم في سن أبكر من المرأة. وحتى لو أعطيت البنت حرية إختيار الصداقة فأن التواجد يكون محصور ومحدد وعادة يكون تحت رقابة الأهل. بينما الولد وفي فترة مبكرة يستطيع الإختلاء بأصدقائه وهذه الخلوة تعطي مجال لأخذ التجربة والمعلومة الجنسية، بينما البنت تستشعر الرقابة والإحاطة.

كما نجد أن التنشئة تؤهل الولد نفسيًا ببعض التسامح اللفظي بينما تضع قيود الأدب والأخلاق بما يخص التطرق لبعض المواضيع الحساسة للبنت. وبالتالي حتى بينها وبين نفسها أو بينها وبين صديقاتها تتخير الألفاظ وتتحرج من إنفلاتها عن دائرة الأدب. بينما نجد الولد يتباهى بهذه الألفاظ وكأنها أحد حقوقه التي تميزه عن البنت. نضيف إلى ذلك أن مرحلة البلوغ هي مرحلة تحديدية فيها يصبح هناك فاصل بين البنت والولد فبعد أن كان عالم الطفولة واحد أصبح هناك عالمان، عالم رجال وعالم نساء، عالم يربح فيه الذكر المزيد من الحرية الجنسية وتفقد فيه المرأة حريتها. فالبنت في البلوغ تدخل مرحلة الممنوع العلني. والولد يدخل مرحلة المسموح علنًا. وهكذا وتحت هذا التقسيم يستطيع الولد أن يستسقي بعض المعلومات الجنسية بجرأة وبصراحة من أصدقائه، من أبيه أو من مجالسة الرجال في الديوانية. فالولد يؤهل

لدوره الجنسي أكثر من البنت بغض النظر عن نوعية التأهيل حيث أن التأهيل الذكوري بما يخص الدور الجنسي فيه أخطاء كثيرة سوف نتطرق له فيما بعد. لكن الولد يكون لديه تأهيل لدوره الجنسي أكثر من البنت وعادة يكون هذا التأهيل يحمل صفة إيجابية من ناحية ذاته فهو بالتأهيل يشعر بأنه الطرف المسيطر في لعبة الجنس، الطرف المستقبل والمستفيد والذي يخرج من اللعبة بفخر. ضف إلى ذلك أن الولد يبدأ بلعب الدور المشروع للسيطرة على النساء، كل النساء حتى لو تحتم الأمر إلى أمه. وتلعب البنت في ذات التربية الدور المعاكس وهو الدور المطيع المنصاع لأوامر الرجل.

وهكذا نجد أن تربية البنت الجنسية تكون شبه معدومة أو ضعيفة قياسًا إلى الرجل وبالتالي فأن مفهوم الجنس يتبلور لديها بشكل أضعف أو أكثر تشويهًا قياسًا إلى الذكر. وعلى رأس هذه المفاهيم السلبية هو مفهومها لحياتها الجنسية سواء على المستوى العضوي الوظيفي أو على المستوى الإشباعي. فنجد أن البنت لا تعرف عن جسدها الكثير فهي تعرف أن الصدر للرضاعة ولبعض الإشباعات المبهمة لديها بما يخص إشباع بعض الأزواج وأنها بالبلوغ تكون مؤهلة للحمل وأن الحيض هو وظيفة الحمل وأن الزواج أمر لا بد منه ضروري جدًا لإشباع الرجل. وأكثر ما تتعلمه البنت هو النظافة والطهارة بعد الحيض أو بعد الجماع. كما أن البنت تتعلم وبشكل متعدد الأوجه أن الإشتهاء صفة رجالية وأن البنت التي تظهر عليها الإشتهاء الجنسي والرغبة هي بنت غير طبيعية. ولعل المصادر التي تستقي منها البنت معلوماتها تكون وبالدرجة الأولى من صديقاتها. ومن ثم المصادر العلمية المسروقة والمخبئة تحت المخدة. وهكذا تتسلل المعلومة الجنسية من البيت، من الصديقة ومن التنشئة الإجتماعية لتقول للبنت لا تعرفي شيئًا عن الجنس إلا إعطائه فهو حق رجالي بحت.

حامل عيبه والبنت المؤدبة

إن الإزدواجية الجنسية في تربية البنت والولد والتي تمارسها كثير من المجتمعات وخاصة الشرقية منها تنعكس ليس فقط على حياة البنت والولد بل على التركيبة التفاعلية ونمط التعايش الإجتماعي في المجتمع. ففي التربية الجنسية المزدوجة هذه يحصل تأهيل للدور الحياتي عامة والجنسي خاصة غريب وليس له علاقة بالسياق المنطقي لتناغم دورين مفترض أنهما مكملان لبعضهما البعض سواء في الدور

الإجتماعي، الدور الجنسي، أو حتى الحياتي بشكل عام. وهذه الإزداوجية تؤهل الولد إلى:

أ - من ناحية دوره الإجتماعي وبناء شخصيته فهذه التربية الإزدواجية تشعر الولد مبكرًا بأنه الجنس الأفضل والأقوى. وأمام هذه الهبات المتوالية التي يتشربها الطفل الذكر من أول صرخة الميلاد والنظر إلى منطقة الوسط وتميز أن الجهاز جهاز ذكري. أمام هذه الهبات التي ينمو بها الطفل كولد، يخرج مخلوق يزهو بجنسه. وشعور الزهو هذا هو الذي يجعل الولد يسير بهامة مستقيمة وكتفين مفرودين أكثر من جنس الإناث. هذه الطاووسية الشكلية هي انعكاس عن الطاووسية الداخلية التي تتربى عنده. كما أن هذه التربية الإزدواجية تجعله يدرك حجم الجنس الثاني (الأنثى) يدركه كما يريد المجتمع مستوى ثاني.

ب - ويتشرب الولد في هذه التربية الإزدواجية كذلك بأنه الطرف المخدوم، الطرف الذي تلبي إشباعاته من قبل النساء ويظهر ذلك أول ما يظهر في الخدمات والتسهيلات التي تقدم للذكر في بيته. فالولد يخدم من قبل نساء بيته إبتداء من أمه إلى أخته كل شيء يقدم له جاهز دون أن يكلف نفسه العناء. أن أموره الروتينية الصغيرة من أكل وشرب وتنظيف ملابس كلها تحدث وبشكل أوتوماتيكي من قبل نساء البيت حتى إذا رغب في كأس ماء، أعلن رغبته بصيغة أمر وعلى أخته أن تلبي له ذلك حتى إذا كانت أكبر منه سنًا. هو غير مجبر على الشكر أو حتى بالتوسل حين يطلب لأن هذا واجبهم وحقه. وجر على ذلك جملة الخدمات الأخرى التي يتعلم الذكر أنها من حقوقه على المرأة ومنها الخدمة الجنسية. فالذكر يعلم أن الجنس إشباع تقدمه المرأة له ولأغراض هو يستفيد منها بإشباع غريزته وإثبات رجولته وإنجاب الأطفال الذي يريدهم. وهكذا تتبلور نظرته للمرأة كموظفة جنسية هو يحدد نوعية وظيفتها إذا كانت زوجة أو صديقة أو عشيقة أو حتى كبائعة جسد يدفع لها مقابل هذه الخدمة التي تقدمها له. أن كثيرًا من الذكور بهذه النظرة المشوهة والتي يرون فيها المرأة كخادم جنسي يصبغون نظرتهم للمرأة من منطلق هذا التعميم. حتى أن كثيرون لا يستطيعون أن يعملوا عملية فصل بين الدور الجنسي الذي تقوم به امرأة. فالزوجة والعشيقة وحتى بائعة الجسد قد يمثلون بالنسبة له إمتداد لأمر

واحد فيما عدا أن العرف الإجتماعي قد جعل الأولى محترمة بأن تكون له وحده وتؤدي وظيفة الإنجاب. أما الأخريات من اللواتي ينخرطن في إشباعه جنسيًا فدرجة الإحترام لهن قليلة أو معدومة وعادة هن في نظره يمثلن الشرعية المباحة له ولغيره من الرجال.

أمام هذه التربية التي تجعل الجنس حق يؤخذ للرجل ويعطى له من قبل المرأة. يقدم الرجل على حياته الجنسية بشكل عام إقدام الآتي لإشباعه الذاتي فقط. يأخذ ما يريده هو ويرى في لعبة الجنس لعبة إستمتاع من طرف واحد. يلعبها الطرف القوي والمتمثل بذاته. وحسب قانون اللعبة هذه فأن المرأة تلعب ولا تنفعل ولا تطلب الرغبة، ولأنه متزوج من امرأة يفترض أن تكون الزوجة المحترمة فأنه يستنكر ان هي طلبت الرغبة أو سعت لها. ونجد أنه حتى المتحضر من الرجال ممن وصل إلى قناعة بأن تلك تقاليد غير صحيحة ويستمتع بالجنس المشارك المتبادل في قرارة نفسه يظل هناك عدم إرتياح إذا كانت المبادرة أو الإشتهاء، نسائي. إن هذا المبدأ بأخذ الجنس لا بمشاركته يجعل الرجل يركز على شهوته وإشباعه وإرتياحه على حساب المرأة.

ج - واحد السمات الأساسية في التربية الجنسية الإزدواجية التي يتلقاها الولد بتلقائية ويتعمد في تربيته أنه مخلوق «حامل عيبه». ومفهوم حامل عيبه يتلخص بأن الذكر مخلوق متقبل منه ومسموح له أي سلوك جنسي. فنشاطه الجنسي المشروع وغير المشروع بكل صورة لا يشينه ولا يقل من مقامه. ولأن الإنسان يهوى الحق المختلف ويتمادى بإنعدام العقاب، نجد أن الولد يستخدم أحقية حامل عيبه خير استخدام فهو يبتدأ لعبة التلفظ الجنسي ويكون حامل عيبه. قد يعاب، قد يلام وقد يعاقب ولكنه يظل مع حدوث العيب والعقاب عليه قادر كاهله الذكوري أن يشيل هذا العبىء بلا ثقل بل العكس، تجاربه الجنسية التي يحملها كاهلة في أغلب الأحيان هي شهادة تشريف، أنها شهادة خبرة تؤهله لأن يتوظف في قلب كثير من النساء واللاتي بحكم التربية الإزدواجية ذاتها تعلمن أن الرجل المجرب هو الرجل الصحيح وأن الضعيف الشريف رجل يعاني من خطأ في شخصيته. وباختصار «ليس رجل».

إن لعبة حامل عيبه فيها إزدواجية داخل إزدواجيتها. فالتجربة الجنسية في

غالبها تكون مع شخص آخر والرجل حامل عيبه يخرج ليمارس هذا الحق بعلاقات وتجارب مع نساء خارج نطاق منزله واللاتي عادة بنات ناس أخريات. ولأنه يستشعر لعبة الخداع والتجريب التي يمارسها، يعرف في قرارة ذاته أن الأخريات معظمهن «بنات ناس» فأن ردة الفعل عنده تكون زيادة الحصار داخل منزله على نساء دائرته. لكنه أيضًا يعلم اللاتي سعى معهن إلى تجريب معين كن محاصرات من قبل ذكور دارهن. ولأن الرغبة تخلق الحيلة، لذا يكون الذكر هنا في حالة شك دائم قد يمتد معه العمر كله. وحامل عيبه قد تكون لها أبعاد كثيرة في حياة الرجل الجنسية، فتجد أن الرجل إذا لم يستطع الإنجاب لم يعبه ذلك وكان حامل عيبه. وإذا كان مصاب بعجز جنسي سواء عضوي أو نفسي كان أيضًا حاملاً لعيبه. والزوجة التي تتجرأ وتطرح هذا الموضوع كمشكلة أو سبب للإنفصال عن زوجها تتعرض لضغط إجتماعي شديد. والحال عكس الحال عندما تكون المرأة في ذات العجز وذات المشكلة والسبب أنها ليست حاملة لعيبها.

د ـ المبادرة: وتعطى تربية الولد إحساس له بأن يملك أحقية المبادرة في أي علاقة مع المرأة ويتشرب أن الوضع الطبيعي هو أن يكون هو المبتدأ وهي المتقبلة. فالمغازلة يجب أن يبدأها الرجل، الخطوبة يجب أن يبادر فيها الرجل. والجنس ضرورة أن يبدي الرجل فيه الرغبة. وإن حدث عكس هذا الوضع أعتبر أن الأمر شاذًا ويحتاج تقويماً. فلو بادرت البنت بأن تغازل رجل فهي ساقطة. ولو بادرت بنت بأن تطلب يد رجل للزواج فهي تعاني من خلل إجتماعي وتنتهك عرفًا قويًا أو أن فيها وقاحة ولديها خطأ في التربية. ونأتي إلى أدق الأمور وهي الحياة الجنسية فمبادرة الإشتهاء يثير حول المرأة خاصة في بداية إرتباطها بالرجل شك وتأويلات قد تهدم حياتها كلها. والحقيقة أن شعور الرجل بأن المبادرة حقه الأوحد يجعله ينظر للمرأة التي تلعب دور المبادرة في هذه الأمور نظرة غاضبة وكأنها تسلبه حق له. كما أن الأكبر من ذلك رفض مبادرة الرجل. فالرجل يتوقع أن تلبي المرأة كل مبادراته وأن أي موقف رافض هو إهانة لا تغتفر ولا بد أن يقابلها بعقاب كبير. فإذا غازل الشاب فتاة فرفضت مغازلته فأنه يهينها وإذا طلبها للزواج فرفضت فأنه يشنع بسمعتها ويكثر عليها

الأقاويل. وإذا دعى زوجته للفراش ورفضت فأنها تعتبر عاصية ولها عقابات مختلفة.

وتأتي الإزدواجية التي تمارس في تربية البنت في مقابل العناصر الأربعة التي يربى بها الولد، نجد:

أ - من ناحية دورها الإجتماعي وبناء شخصيتها: نجد أن البنت تستشعر مبكر أنها إنسانة درجة ثانية سواء كان هناك ذكور أو لم يكن. فإذا كبرت في بيت فيه ذكر اتضحت لها مرتبتها مقارنة بالولد. وإذا كانت البنت وحدها أو مع بنات مثلها استشعرت أن معادلة الأطفال في المنزل فيها خطأ. وحقيقة أن هذه الحدة خفت حاليًا وأن الناس تتلفظ أن البنت أو الولد كلها عطاءات ربانية. وأن هناك محاولة لإبراز حالة وجود البنت الذي يرطب الجو حنانًا قياسًا إلى جفاف الولد. لكن واقع الحال يبقى: ولد بدون بنت أمر لا بأس به، وبنت بدون ولد أمر فيه شيء من اليأس أو يأس كبير. وهكذا وفي وقت مبكر تستشعر البنت خاصة التي معها أولاد بأن هناك رتبة أقل قد حظيت بها فإذا ناقشت أخوها جائتها الإنذارات أن تحترم نفسها فهذا ولد. وإذا أرادات تقرير مصيرها في أمور تخصها كزواجها مثلاً كان لذكر البيت الحق بأن يقرر لها أو يقف معها في حالة الرحمة. وهكذا تتشرب البنت شعور الدرجة الثانية الذي يجلب لها الإنكسار والقهر والقنوع.

ب - مع شعور الرتبة الثانية تأتي لعبة الحقوق والواجبات. فتلمس الأنثى مبكرًا أن كفي الميزان يعانيان من أجحاف شديد. فما لها من حقوق خفيف كالريشة عما هو مترتب عليها من واجبات. ولعل أساس الأذية يأتي من كون الكثير مما عليها يتمثل بتقديم خدمات مفروضة وليس فيها إمتنان أو حتى أدب في طلبها.

هذا هو الذي يجعل المرأة تتجرع الألم وتمضي حياتها تعطي الكثير ولا تأخذ إلا القليل. فهي تتعلم بأنه مفروض عليها أن تخدم الذكر أخًا كان أو أبًا أو ابنًا أو زوجًا. وإن حالة التمرد على تقديم هذه الخدمات ان هي أبدتها فهي دلالة اللا سواء وقلة الذوق وتمرد غير صحي. وإذا كان كثيرون أصبحوا يطلبون من الأخت أو الزوجة بشيء من اللباقة الشكلية إلا أن في داخلهم شعور بأن هذا

مفروض عليها وأن هذا الرقة في طلبهم ناجمة عن أدبهم الخاص وليس متوجب عليهم.

وتمتد صور الخدمة من الخدمات الشكلية التي تخص البرنامج الحياتي من أكل وشرب وتنظيف حتى تصل إلى الخدمة الجنسية. إن الفتاة تجد نفسها طرف معطي أكثر مما هو مشارك في الحياة الجنسية وهذه تتضح بكل صور تجاربها، خاصة التجربة الزواجية. إن المرأة لا تتفاعل مع رغباتها وما تريد من خلال الغريزة الجنسية بقدر ما تتفاعل مع ما يريد الزوج وما هي رغبته سواء في العامل الزمني للإشباع أو بنوعية الإشباع الجنسي. فمتى ما أراد الزوج المعاشرة كان له ما يريد بغض النظر عن المناسبة الزمنية ونوعية المعاشرة. وقد لا يكون الرجل بهذا الأجحاف فكثير من الرجال لا يستمتع إلا عندما يمتع معه الطرف الثاني. وبعضهم يريدها أن تتمتع فعلاً والبعض الآخر يريد أن يرى تمتعها لأنه يعكس قدرته وفنونه. ويرى بعض الرجال في إنعدام تمتع المرأة معه بالجنس إهانة لذكورته.

وهناك أمر يجب أن لا ننكره هو أن بعض النساء يكن سلبات حتى مع محاولة الرجل في مشاركتهن في لعبة الجنس وهذه السلبية ناتجة من واقع التربية الإزدواجية التي تتشربها البنت لا شعوريًا وهو أنها تقدم الجنس كخدمة مثل باقي الخدمات وليس من المهم إمتاعها بقدر ما هو إمتاع من هو معها. وهكذا تتناسى كثيرات أحقية الرغبة. أحقية الأحساس ويعتبرن جسدهن وخاصة الجانب الجنسي فيه عضو مثل باقي الأعضاء يقدم خدمة.

ج - ويأتي أساس تربية البنت الثالث وهو «البنت المؤدبة». ومفهوم الأدب ووصفة الأدب في تربية البنت لدى الشرقيين مفهوم غريب. حيث أنه يعادل عدم إبداء الرأي والإصرار عليه خاصة إذا كان الطرف المقابل في هذا الحوار رجل. ضف إلى ذلك إعتبارات أخرى منها العمر والمنزلة الإجتماعية. كما أن الأدب يعني التوقف عن الجدال حتى لو كانت هي الطرف الصح طالما كان الرجل مصرًا عليه. الأدب كذلك يعني أن تكون البنت خجولة وليست حيائية فقط. فكلما تلعثمت البنت أمام الكبار أو الرجال، كلما أحمرت وجنتاها لأي موضوع وتطأطأ رأسها، فازت بوسام الأدب. أما إذا وقفت البنت تحاور مرفوعة الرأس

وعيونها مفتوحة وخدودها ثابتة على لونها وصمت بقلة الأدب خاصة إن كان وقوفها الجريء فيما يخص المواضيع العاطفية والزواج والجنس وهذا الأخير طامة الطامات.

د - أمام نزعة المبادرة التي تخلقها التربية الإزدواجية لدى الرجل. ذات التربية تخلق عند البنت نزعة المتلقية لهذه المبادرات الذكورية السابقة الذكر. أن كثير من البنات أمام تربية التلقي الإنصياعي هذه يجدن ضعف وربطة لسان من أن يقلن «لا» للرجل. فكثيرات ليس لديهن الرغبة للتعارف لكنها تقف مشدوهة ولا شعوريًا تمتد يدها لتأخذ رقم شاب يدسه في يدها. وكأن حالة التلقي تخدر عقلها وتجعل قرارها غير واعي في القبول أو الرفض. وقد يكون الرفض في الخطوبة والزواج قرار صعب لأن التلقي لا يأتي لها مباشرة من الولد. فهناك تداخلات كثيرة تحدث في قرار الزواج الذي لا يعتبر قرار ذاتي. انه قرار جماعة من الأسرة. وأيضًا تحت هذا التلقي الذي يجري في الدم تعتبر المرأة الجنس أمر. فيه تتلقى أمر البداية والنهاية والطريقة من الرجل.

وقد تدعو الفطرة التلقائية والإحساس الغريزي إلى حركة بداية لكن كثيرات من أسيرات تربية التلقي يجدن صعوبة بأن يلعبن دور المبادرة إلا إذا جاء الإذن علنًا أو ضمنيًا من الرجل أن يقمن بهذا الدور. ولأن المتلقى في الجنس يأخذ ما يعطى له فلا بد أن تكون هناك كثير من الأمور مفقودة ولا تسير مع الحس والإحساس الغريزي المطلوب ومن هنا تتولد نقطة صقيع. وقد تكون حياة بهذا الأسلوب أحساسًا لمولد امرأة باردة جنسيًا.

النجاسة والجنس:

هناك ربط عضوي بيولوجي ونفسي ما ين النجاسة وين الجنس. وهذا الربط قديم بعض الأفكار منه تتوارثه وبعضها نكتسبه بالخبرة الذاتية. ويتمثل الربط العضوي الوظيفي بأن المنطقة التناسلية قريبة وقد تكون متوحدة مع منطقة إخراج فضلات الجسم من بول وبراز. فنجد أن جهاز الرجل الجنسي والمتمثل بالقضيب تعتبر فتحة البول وفتحة الحيوانات المنوية واحدة. وبالتالي فأن كثيرًا من الرعب يصيب كثير من

النساء بأنها معرضة للإلتهاب من جراء هذا التقرب أو التوحد في مكان الخروج كما أن كثيرات يجهلن أن البول والحيوانات المنوية لا يمكن أن يخرجن معًا. كثيرات ينتابهن فزع بأن الرجل سوف يتبول فيهن بدل القذف، وإن كان هذا الإحساس يبدو مضحكًا إلا أنه حقيقة ينتاب الكثيرات. والأمر لا يختلف عند المرأة فجهازها بفتحتي المهبل والتبول المتقاربتان يخلقان نفس الإحساس. ولعل وضع المرأة فيه نقطة إضافية سلبية تجعل الربط بين النجاسة والجنس وارد. وذلك لأن المرأة لا يمثل ترطيبها الجنسي المشكلة الأساسية بقدر ما يمثل دم الحيض والولادة هذه المشكلة، ولأن الدم بشكل عام يخلق تقزز لأنه مرتبط بالجروح وبالألم بالإضافة إلى عنصر النجاسة، لذا فأن وضع المرأة ونظرتها للجنس من خلال جهازها ونظرة الرجل لها، فيها تقزز أكثر منها عن وضع الرجل. وهذا ما جعل وضع المرأة يتخذ نظرة سلبية ويستغل نظام الدورة وقدرة الحمل لديها كنقطة سلبية عبر التاريخ ولعل المطلع على تاريخ الشعوب يلحظ أن بعض المجتمعات كانت تعزل المرأة في فترة الحيض وتربط الحيض باللعنة والشيطانية والنجاسة وهذه مبالغات بدائية لربط الجنس بالنجاسة. ضف إلى ذلك إقتراب منطقة الشرج من الجهاز التناسلي مما يخلق من هذا التقارب ربط للنجاسة يزعج الكثيرين. لكن ربط النجاسة والجنس عند الرجل لهما تأثير أقل منهما على المرأة وهذا يعود لأسباب كثيرة. فالرجل بشكل عام كما سبق أن ذكرنا ينشأ طاووس بجنسه. والشعور الطاووسي قد يجعل كثير من الأمور تتسرب بسهولة ولا تقف لتجرح هذا الشعور. كما أن التركيب الفسيولوجي الدوري للرجل لا يوجد به ما يوجب عليه أن يوقف فيه حياته الجنسية. بينما حيض المرأة وعملية الولادة يعطلان عملية الجنس بالدرجة الأولى. ثانيًا الدم المصاحب للحيض والولادة مرتبط بالنجاسة بما يخص الأمور الدينية حيث تمنع الصلاة فيه. وحسب القانون الديني يمنع الإيلاج. وإن كانت هذه حكمة الأديان السماوية إلا أن الأديان الموضوعة كانت أكثر تطرفًا حيث أن بعضها يدعو لنفي المرأة وعدم الإقتراب منها بينما نجد أن دين مثل الدين الإسلامي يرى بعدم ممانعة الإستمتاع بالجنس مع المرأة وهي حائض طالما أنّ الإستمتاع لا يصل إلى حد الإيلاج. والحقيقة أن هذا القانون الإسلامي هو قانون صحى جمالي رائع. حيث أن المرأة وهي حائض تطرأ عليها كثير من التغيرات الفسيولوجية تصاحبها مظاهر من الكآبة والضيق والتوتر، ووجود الرجل بجانبها وممارسة الإحتضان والحنان يشعرها

بالأمان ويجعل أزمة الضيق المؤقتة تمر بسلام. كما أن كثيرًا من النساء تنطفيء عندها رغبة الإيلاج وهي حائض لأن جدار المهبل يكون مغطى بالدم فلا يحدث الإحساس. وإن كانت هناك رؤية أميركية ترى في المعاشرة أثناء الحيض أمر شخصي ولا يجب أن يوضع فيه قانون منعي. إلا أن الإنسان يتكيف حسب أحواله الفسيويلوجية وتنبثق قوانينه من منطلق هذه العوارض الصحية. لذا فأن انعدام الإيلاج أثناء الحيض قانون منطقي يتماشى مع العرض الفسيولوجي هذا. ومع ضرورة التواجد والتلاطف والتقارب أثناء الحيض والولادة فأن الكثير من الرجال ينفر من المرأة المحيض أو الوالد. والمرأة تستقبل هذا الإحساس بالنجاسة بشكل جيد. تستقبله ليكون أحد الحجرات التي تبنى في جدار البرود الجنسي الذي يحيطها.

التجربة الخاطئة:

صحيح أن الإنسان قد يتشرب مواقفه واتجاهاته الجنسية من القيم التي يطرحها المحيطون به. خاصة أولئك الذين يقع على عاتقهم تربية هذا الفرد. لكن هذه القيم التي تعطى كميرات أثناء التنشئة ليست هي وحدها التي تخلق اتجاهًا أو موقفًا ما من ناحية الحياة الجنسية، بل أن هناك أيضًا التجربة الجنسية الذاتية. أن التجربة الذاتية الفعلية للإنسان لها الأثر الأكبر في خلق مواقفه واتجاهاته وذلك لأن التجريب الفعلي هي قناعة أكثر رسوخًا من قيم غلامية يطرحها الآخرون من تجاربهم أو من ميراث تجارب غيرهم.

أن الإتجاه الجنسي بتدرج من السالب جدًا إلى الموجب جدًا. ودرجة التدرج هذا تتحدد بناءًا على إعتبارات كثيرة منها على وجه الخصوص الإستعداد الشخصي للفرد ودرجة وعمق وحساسية التجربة التي خاضها. فمن ناحية الإستعداد الشخصي للفرد صاحب التجربة، نجد أن كل فرد له إستعداده للتقبل أو للرفض أو للتأقلم مختلف عن فرد آخر. بعضنا يملك إستعداداً تفاؤلي والبعض الآخر متشائم بطبيعته. بعضنا يملك ذاكرة يبقى عليها حتى تجربة عابرة تمسه شخصيًا والبعض يملك قدرة تجعل التجربة الفعلية الخاصة به تندفن في اللاشعور. بعضنا يملك عقلاً يمنطق ويحلل ويركب أي خبرة تمر عليه وبذلك يخلق شخصيته بشكل منظم أو بشكل صلد.

والبعض الآخر تمر عليه التجربة مرور الكرام لا يستفيد ولا يفيد ويقضي عمره كصفحة بيضاء لا الحياة علمته ولا تجارب الآخرين.

إذا التجربة الإنسانية أيًا كانت، تأثيرها يختلف حسب شخصياتنا. كذلك فأن التجربة حسب نوعيتها. هناك خبرات كثيرة نمر بها وتكون من النوع العابر الذي لا يخلق بصمة حقيقية في وجودك ومعتقداتك واتجاهاتك. وخبرات أو تجارب من نوع آخر تكون مثل البركان فيه تدمير أو تكون مثل العمران ملامحه موجودة بارزة. بعض هذه التجارب يكون مثل جراحة التجميل أثره جميل، مفرح ومشجع، وبعضه الآخر مثل الندبة موجود ملموس لكنه مؤذي ومشوه. والتجربة الجنسية بكل حيثياتها الحساسة من تحريم وتقاليد وقيود ومخاوف تظل ذات أثر خاص في نفس الإنسان وهذا يعود لعدّة اعتبارات. منها:

١ ـ أن التجربة الجنسية حتى لو كانت تجربة ذهنية كل أدواتها الخيال تظل في الغالب تعامل بسرية فالبوح فيها صعب بل مستحيل. إن هذه السرية التي يفرضها واقع حال الجنس. وهذا التكتم هو أحد العوامل التي تجعل التجربة الجنسية ذات طابع وأثر خاص. حيث أو وضع أي تجربة في مجال حوار مع آخرين يجعل الإنسان أولاً يخرجها من صدره فتريحه. لذا فأن التجربة الجنسية غالبًا محكوم عليها أن تبقى هم في قلب صاحبها. كما أن أي تجربة قد نعرف حيثياتها وأسبابها وذلك بعرضها على آخرين للتحليل والتفسير والإضافة، لكن التجربة الجنسية بسريتها تبقى كما هي عند الفرد الإجتهاد فيها ذاتي ومحدد. كما أن هذه السرية تكون مقرونة بالخوف. خوف متعدد الأوجه فهناك خوف العيش في التجربة أو التعقد منها أو الخوف من مضاعفاتها. وهناك خوف الفضيحة لذلك فأن السرية تمثل أحد عناصر تعقيد التجربة الجنسية.

٢ ـ التجربة الجنسية قد يتعلق أثر حدوثها بأفراد آخرين. حيث أن كثير من تجارب الإنسان التي تحدث له تكون أمر ذاتي يخصه. لكن التجربة الجنسية حسب نوعها فقليل منها يكون أمر ذاتي. وأغلبها تمتد آثاره لتطول أفراد آخرين. فهذا الشاب الذي بعث بمكتوب فيه كلام جنسي لبنت سوف يطوله وعائلته العقاب. وتلك البنت التي فقدت عذريتها من تجربة الإستقذاء (العادة السرية) قد يتعرض زواجها لفضيحة

تمس أهلها. وذلك الطفل الذي تعرض لإغتصاب سيكون ألم الإغتصاب أمر يخص عائلته كلها. إذا التجربة الجنسية في أغلبها ذات أثر يمتد إلى الآخرين.

٣ ـ التجربة الجنسية من التجارب التي يتم فيها حكم صارم بالبند الإجتماعي. وخاصة تلك التي تدخل دائرة الممنوع. فيما عدا تجربة الجنس داخل نظام الزواج فأن باقي التجارب تدخل في محك التحريم حسب القانون الإجتماعب العرفي والقانون المكتوب المنفذ. والأحكام التي تطبق على الفرد صاحب التجربة حتى لو كان الحكم هو النبذ الإجتماعي له سيكون من القسوة بحيث يدمر وجود الإنسان ويجعل حياته صعبة بين من عرفو بتجربته. إذا السرية الضرر الذي يلحق بالآخرين. قسوة الأحكام، كل هذه الأشياء تجعل من التجربة الجنسية أمر غير عادي حدوثه في حياة الإنسان. وهكذا تبقى التجربة الجنسية أيًا كانت ممتدة في حياة الإنسان وتكوّن اتجاهاته.

يمكن أن نصنف التجربة الجنسية بنوعين. تجربة طبيعية وتجربة خاطئة. وإن كان هذا التصنيف تصنيف تقييمي، والتقييم يعتمد على قانون اما مكتوب أو متعارف عليه أو قانون خاص بالفرد. إلا أن الإنسان عندما يمر بتجربة يترك تقييمها لذاته، او يستخلص تصنيفها من قيم الآخرين، أو قد تكون تجربة الإنسان الجنسية إذا خرجت للخارج في طائلة الصح والخطأ حسب درجتها من العرف الإجتماعي أو القانوني. لكننا هنا نريد أن نطرح أثر التجربة الجنسية في القانون الذاتي للإنسان. ما هو السبب وراء إختلافنا في تقييم تجاربنا الجنسية؟

لماذا يضع أحدنا تجربته موقع الصح ويسير فخرًا أو لا مباليًا، وآخر يضع ذات التجربة موضع آخر يتقوقع بعدها ويخجل ليس فقط من الناس بل حتى من النظر في المرآة لنفسه؟ ان تفسير ذلك يعود إلى طبيعة إختلافنا كبشر، إختلاف شخصياتنا للإستعداد الفطري وإختلاف ظروف التربية التي نشئنا فيها جميعًا. فكثيرون منا يكونون فعلاً قد مروا بتجربة جنسية تعتبر خاطئة في العرف العام وبالمنطق لكنهم يعتبرونها صحيحة. فهناك مثلاً فئة محبي الحيوان، هؤلاء يرون أن التجربة الجنسية مع حيوان أمر عادي وقد لا يخجلون من ذكرها. وهناك في المقابل آخرون يمر عليهم خيال وردي شفاف وما أن تمر سحابة النشوة وننتهي حتى يتقوقعون في شعور الذنب ويتحملون كل ما يجلبه هذا الشعور.

بالإضافة إلى الفروق العادية من ناحية تصنيف التجربة الجنسية، هناك أيضًا فروق بين الجنسين فالرجل أكثر تقبلاً لتجاربه الجنسية من المرأة، والرجل أكثر تكشفًا لتجاربه وبشكل إيجابي منه عن المرأة. بل أن الرجل يقول تجاربه بصوت عالي إذا كان هو طرف إيجابي فيها. أنها تجربة فخر. وطبعًا هذا يعود كما سبق أن ذكرنا إلى أن تجارب الرجل تزيد من رصيد رجولته.

في ذات الوقت نجد أن تجارب المرأة الجنسية تقابلها بروح أكثر خوف. أكثر سلبية وبتكتم ولهذا تقع المرأة أكثر من الرجل فريسة الشعور بالذنب. والمرأة تعلمت بحكم التربية والتنشئة الإجتماعية أن تكون فريسة اللوم وتعلمت أن تؤنب نفسها حتى لو كانت هذه التجربة خارجة عن إرادتها. ولعل الدراسات التي أجريت بشأن تجربة الإغتصاب التي تتعرض لها بعض النساء توضح بأن المرأة رغم كونها ضحية إلا أنها تشعر بالذنب وتلوم نفسها على ما حدث لها وتبحث عن أسباب وهمية ترى فيها نفسها ملومة. والمرأة تتفاعل مع تجاربها الجنسية كلها بشعور الخطأ وتتفاعل معها كلها بشعور الذنب حتى العلم والخيال قد يعطلان مزاجها ويؤثران على إنتاجها. لكن الطامة تكبر وتتبلور كلما كان مستوى التجريب أقرب للواقعية فممارسة الإستقذاء قد يدمر المرأة أكثر من الخيال. كما أن الدخول في تجربة حقيقية غير مشروعة مع رجل أثرها يكون أكبر جدًا. وحتى إن البعض من النساء أحيانًا ترى في تجربة الجنس داخل نظام الزواج ضربًا من الخطأ ويعتريها شعوريًا أو لا شعوريًا إحساس بالذنب. وإحساس الذنب هذا هو الذي يقتل النبض الحقيقي فيما بعد. إحساس الذنب يملك تأثير جليدي على الغريزة وهو بذلك قد يكون عاملاً مهمًا في خلق مشكلة البرود.

العلاقات الأسرية:

يعتبر المناخ الأسري هو المؤثر الأول في تكوين شخصية الفرد وميوله ويأتي تأثير البيت القوي كمرتبة أولى لإعتبارات عديدة:

أ - ان البيت هو البيئة الأولى للفرد. فالطفل يفتح عينه ليشرب التجربة الأولى من المنزل وتكوين الخبرة والاتجاه من هذا المحيط الأسري. فصحيح أن هناك عوامل ومجالات كثيرة يبدأ الطفل فيما بعد بامتصاص اتجاهاته وبلورة شخصيته من

خلالها، لكن يبقى البيت هو البيئة الأولى. هذا بالإضافة الى ان السنوات الخمس الأولى وهي سنوات قبل رياض الأطفال تعتبر السنوات الأكثر امتصاصًا وترسيبًا لأسس الشخصيّة، وهي الفترة التي يكون فيها الفرد في البيت طفلاً، وبذلك فالأسرة تربي الطفل للحياة وتكون الأساس الأول والأقوى.

ب ـ أن البيت فيه أفراد هم الذين يملكون الأحقية الأولى في تسيير حياة الإنسان وتكوين اتجاهاته فالوالدين هما الوحيدين اللذين يملكان حق تشكيل الطفل دون تدخل أحد ويملكان الوقت مع السيطرة لعمل ذلك. كما أن الوالدين مدفوعان لذلك أيضًا بحكم المسؤولية الملقاة على كاهلهم. وهكذا تكون الضرورة التقليدية هي التي تخول الأم والأب لوضع التأثير الأول والأقوى على ميول واتجاه الأبناء. وطبعًا هذا التأثير يتراوح بين ما تعلموه أنفسهم أو ما هم مقتنعون به والطفل لحظتها سيكون نسخة مكررة من ميولهم أو نسخة محضرة من الميول والإتجاهات التي يرغبون بها.

ج ـ العنصر الزمني من العناصر المهمة في تكوين الشخصية وبلورة الإتجاه، فالوقت يلعب دوراً في تثبيت اتجاه ما. وكلما كان الوقت طويلاً كان التأثير أقوى وهذه حقيقة نفسية ثابتة، وبذلك فأن الفترة الزمنية التي يمضيها الفرد في البيت أطول بكثير من أي وقت يقضيه خارج البيت أو في أي مكان تأثيري آخر، وبذلك فأن طول المدة الزمنية تجعل تأثير البيت أقوى.

د ـ النظرة المثالية للأبوين تلعب دورًا مهمًا في كون الطفل إذ يعتقد أن هؤلاء هم القدوة، وبذلك فهو يتشرب من القدوة ميوله واتجاهاته وقناعاته.

لهذه الإعتبارات الأربعة السابقة يعتبر البيت المصدر الأول في التأثير علينا كبشر في قضية تكوين اتجاهاتنا وميولنا. ولكن السؤال الذي يطرح نفسه هو كيف يكون هذا التأثير؟ كيف تتبلور شخصياتنا؟ ولماذا نخرج للحياة مختلفين بما نحمله من قناعات وخاصة بما يخص الجنس؟ الحقيقة أن نوعية المناخ الأسري وقوة أو ضعف العلاقات الأسرية هي التي تخلق شخصياتنا، والعلاقات الأسرية ليست فقط العلاقات مع الشخص المتأثر كعلاقة مباشرة، ولكن أيضًا العلاقة العامة. فنحن نعيش في جو

العلاقات الأسرية نتأثر بالدور المباشر لنا بهذه العلاقات ونتأثر بالدور غير المباشر الذي يدور أمام أعيننا. نحن نتعلم سلوكًا معينًا من إحتكاكنا المباشر أو من خلال مشاهدة نموذج لهذا السلوك يحدث أمام أعيننا. والعلاقة الأسرية بين الأفراد بشكل عام أو مع الطرف المأثر بشكل خاص تبلور شخصيته. فحسب تلك العلاقات يكون التأثير، ومع أنه وعلى مستوى نفسي لم يتم الحسم النهائي بنتيجة الجو الأسري على ما نعتقد وذلك لإختلاف إستعداداتنا ودور العالم الخارجي علينا إلا أن هناك شبه إتفاق عام إن العلاقة الدافئة، العلاقة القائمة على الحوار والنقاش والصراحة، قابلة لأن تجعل الفرد يتعلم نمطًا إيجابيًا نحو الأشياء. فمثلاً الأم التي تحاور ابنتها بهدوء عند اقتراب نضجها الجنسي عن الدور المفترض أن تلعبه وتجعلها تتقبل ذلك، يختلف التأثير النفسي للبلوغ عليها عن تلك التي تنهر البنت بأنها لم تعد صغيرة وأنها ستصبح امرأة وأنها يجب أن ترتدي ملابس فضفاضة حتى لا يبرز صدرها. وهذا الأب الذي يتلفظ بألفاظ جنسية بشعة لزوجته ثم يسحبها إلى فراش الزوجية ويعطي ذلك الأطفال إنطباعًا سيء عن الزواج والعلاقة الزوجية يختلف تأثيره عن ذلك الأب الذي يتعامل مع زوجته بأدب واحترام بالغين، أنه يعطي المثال الجيد للعلاقة الزوجية ويرسخ في أبنائه جمال الوجود بنظام زواجي.

وهكذا نجد أن نوعية العلاقات تحدد الرؤيا والتقديرات للأمور الخاصة بالعلاقات بشكل عام والعلاقات الزوجية والجنسية بشكل خاص. وليس المهم أن يكون الحدث الذي يحدث في العائلة ذا علاقة مباشرة بالزواج أو الجنس حتى يتكون الإتجاه، إنما النمط أو الإتجاه العام هو الذي يخلق الإتجاه. فالأسرة التي تتميز بجو متوتر متقلب قد تخلق شخصية ذات مزاج متوتر ومتقلب وهذا الكم من التوتر قد يرى في أي إرتباط عبيء يزيد التوتر فيحدث نفور من الزواج أو أي رباط. والجو الأسري القائم على العقاب الدائم قد تخلق شخصية وسواسية لا تغفر الخطأ. وبالتالي فالشخصية الخارجة من هذا الجو تمارس الدور اللاسوائي على ذاتها وعلى التجارب الخاصة بها، أو تملك ذات الحكم العقابي على تجارب الآخرين وسلوكهم العاطفي والجنسي. والبيت القائم على الحريات الشخصية وإيجاد تفسيرات لما يريد الآخرين ويستهوون في مقابل ما نريد ونرغب قد يخلق شخصية متقبلة لإختلاف الأمزجة الجنسية في العلاقة. وهكذا كلما كان الجو الأسري فيه هدوء، فيه تقبل وفيه قدر من

التوازن كان الفرد أكثر تكيفًا وتفاؤلاً في حياته العاطفية، وكلما كان البيت يحكمه جو التوتر والتشاؤم والتعنت خرج لنا فرد لا يختلف عن جو بيته. وقد يحدث العكس فإحدى حيل الإنسان الرافضة لوضعهه هي أن يكون النقيض، وقد يخرج إنسان من جو أسري متزمت في الجنس والعلاقات الجنسية فيكون إنسان مقذرًا للجنس والحياة الجنسية وقد يصل فيه الأمر إلى قمة التطرف فيكون من أصحاب نظرية المتعة لأجل المتعة ويكون من غريقي الملذات.

والحقيقة أن البنت والولد قد لا يختلفان في نظرتهما وتأثيرهما في الجو الأسري، لكن للولد ظروف تجعل التأثير الذاتي لا يقل عن التأثير الأسري. فالولد كما سبق أن ذكرنا يملك نزعة إنفرادية بحكم التنشئة الإجتماعية وكذلك تبكير تأثيره بأصدقاء اللعب ونزعة التمرد هي التي تجعل إحتمالية القرار الذاتي أقوى من البنت. حيث أن البنت تمتص وتتأثر من الجو الأسري الموجود أكثر لأنها تبقى ملتصقة بهذا الجو الأسري وتتعرض من خلال العلاقات الأسرية إلى قيود تخص حياتها الجنسية أكثر من الولد. وهكذا تكون ردود أفعال البنت، اتجاهاتها وميولها انعكاس للعلاقات الأسرية التي تعيش فيها. ولأن البنت تمتص الخوف، تمتص الممنوع، تمتص العقاب، قد يكون نتاج ذلك أن من الأسرة بروح فيها بذرة برود تحملها معها إلى حياتها الزوجية.

قواعد اجتماعية في حياتنا الجنسية

المجتمع الخارجي لا يمكن فصل أثره علينا وعلى تركيبتنا الشخصية واتجاهاتنا وميولنا. والحقيقة أن المجتمع الخارجي له قواعده العامة التي تشكلنا رغماً عنا، وله تلقائيته التي تتسرب إلينا ونحن نتنفس الجو الاجتماعي فتصبح من ضمن نظام القناعة الداخلي. وهذا ما قد يجعلنا فردًا من نظام القطيع العام. والحقيقة أن الكثيرين لا يقفون لحظة تفكير وهم يرون تلك الأمور تجري في حياتهم، ولعل كون الجميع يسير في نفس الفلك يجعل الفرد يشعر بأن وضعه عام وبالتالي فهو لا يقلق، بل ان البعض اختلافه عن الكل هو الذي يخلق لديه حراجة وتوترًا. ومع ذلك فإن الكثيرين يحاولون كسر نظام التقبل والسير كما تريد الجماعة، وطبيعي أن تكون حركتهم مقابلة بالرفض التام. الأغلبية تعود منصاعة الى ما يريد الجماعة والبعض يبقى رافضًا

محتملاً الرفض والنبذ. والواقع أنه لا يوجد انسان يستطيع أن ينسلخ من هذه التقاليد فإذا استطاع أن يرفض الأمر ما لم يستطع الإفلات من بعض القواعد الإجتماعية الأخرى.

إن التحدث عن القواعد الاجتماعية التي تدير حياتنا الجنسية والعاطفية أو تؤثر فيها حديث مشتت حيث يظل لكل مجتمع قواعده الخاصة به، وفي مجتمعنا الشرقي هذه بعض القواعد الاجتماعية والتي يكون لها الأثرين الإيجابي والسلبي علينا.

١ ـ **الزواج المبكر:** يعتبر الزواج المبكر من الاتجاهات المميزة في مجتمعنا الشرقي وهذا يعود لعدة أسباب:

أ ـ إن الجنس خارج نظام الزواج مرفوض وذلك على مستوى ديني وتقاليدي لذا فإن الزواج يعتبر هو النظام الوحيد المشروع للممارسة الجنسية.

ب ـ هناك تركيز على اللذة الجنسية عند الشرقيين، لذا نجد أن الإشباع الجنسي من الإشباعات التي تعمل لها بهرجة وصيت أكبر من شأنها وتقام عليها كثير من الخزعبلات والتهويلات، لذا فإن الإشباع المبكر ضروري أمام المبالغة في تصوير هذا الإشباع.

ج ـ الإنجاب من ضمن الأمور المميزة جداً عند الشرقيين حتى أن الزواج يعني عند الكثيرين هو الإنجاب. وقد تقوم بيوت وتستمر بيوت أو تهد بيوت نتيجة عدم الإنجاب، ولأن هناك ربط مبالغ فيه بين صغر السن والإنجاب كانت هناك دعوة للإنجاب في سن مبكر.

إن قاعدة الزواج المبكر كأحد القواعد الاجتماعية في حياتنا الجنسية تأتي طامتها الأولى على المرأة وذلك لأن المرأة هي التي تكون عادة ذات العمر الأصغر في الزواج وكثيرات يدخلن عالم الزواج وهن ما زلن بأحلام الطفولة. كثيرات لا يتوفر لديهن إلا عامل البلوغ حتى يمارس عليهن الجنس بأمر الزواج خاصة وان طبيعة المجتمع لا تؤهل للجنس في مرحلة البلوغ بشكل ناضج صحيح. لذا نجد البنت تحمل كثيراً من تفكير وإحساس الأطفال وهي في فراش الزوجة. وكثيرات قد تعي فيما بعد ماهية الحياة الجنسية لكن بعد أن تكون بداية الخطأ قد ترسخت. لذا وأمام المفاجأة المبكرة بالحياة الجنسية تتراوح وتتضارب مشاعر البنت بين الاستسلام وإعطاء الجنس، وبين

الرفض وعدم إمكانية التمرد وهنا قد يكون الزواج المبكر بذرة البرود الجنسي. وهنا يجب أن نذكر أن تأهيل البنت المبكر للدور الجنسي والزواجي قد يجعل حدث الزواج المبكر أخف حدة على البنت.

٢ ـ **العنوسة**: إنطلاقاً من النقطة السابقة والتي تمثّل ميل الشرقيين للزواج المبكر، فإن العنوسة تعتبر من القواعد الاجتماعية التي تدير الحياة الجنسية. الزواج المبكر جعل التفكير الشرقي نظرة تحديدية غريبة للعمر الزواجي. وينظر للبنت نظرة فيها شيء من القلق كلما تقدم بها العمر، وكان لهذا القلق اختراع لفظي هو «العنوسة» أي فوات العمر الزواجي الطبيعي. والحقيقة أن العمر الذي تعتبر فيه الفتاة عانس يتراوح ويتفاوت حسب الفترة الزمنية للمجتمع، فسابقاً عندما كانت عطاءات المرأة على المستوى الإجتماعي معدومة وكانت جليسة البيت والطموح المرسوم لها فقط هو هذا الزواج، لذا فإنه في ظروف ذلك الوضع تكون هناك توقعات تشاؤمية لفوات القطار، حيث تعتبر البنت عانس بعد مرور قطار العشرين. أما حالياً ومع خروج المرأة وفعاليتها ونشاطها خارج المنزل أصبحت النظرة أكثر رحمة. وفي اعتقادي أنه ينظر حالياً للمرأة التي تدرس وتعمل بأنها ليست عانس الا بعد الثلاثين. ويعتبرون فترة العشرينات هي فترة تكوين ذاتها. والنظرة للعنوسة تكون مصاحبة بنظرات أخرى، كأن يعتقد أن البنت تحتاج الجنس أو أنها ستكون في وضع نفسي منهارة. سهل انقيادها مع وجود مشكلتها وبذلك تكون فريسة سهلة الوقوع مع أي رجل يؤشر لها. ولذلك يعمل حصار شديد على البنت عند فوات العمر الزواجي الذي تحدده الرؤيا الاجتماعية المنبثقة من تلك التقاليد. إن البنت تشعر بضيق واختناق ليس من وضعها بقدر ما هو من نظرة المحيطين بها. هذه النظرة قد يكون لها أثر ذو حدين في إحساس ورغبة البنت، فإما ان تمتثل لإعتقادهم فتكون حقيقة شهوانية سهلة الوقوع أو أنها تزهد الزواج والجنس كإحساس له وتصاب أحاسيسها ببرود شديد. كما أن كثيرات ممن تفوتهن الفرص التي تناسبهن سواء من الناحية الإجتماعية التعليمية الاقتصادية أو غيرها. كثيرات يقبلن أي فرصة تأتي دون التفكير فيها أو دراسة مدى مناسبتها لهن. وبالتالي كثيرات ممن فاتهن القطار (بالمفهوم الإجتماعي) قد يرتبطن بشخص بدون أن يكون هناك تكافؤ. وتظهر كثير من المشاكل والتي قد تعكس وضعهن الغير متوازن. وعلى رأس تلك المشاكل قد يبرز البرود الجنسي كعرض.

٣ ـ الإنجاب: يأتي الإنجاب متداخلاً مع النقطتين السابقتين، فأحد عناصر الزواج المبكر هو الإنجاب. كما أن أحد عناصر الخوف من تأخر سن الزواج هو قصر مدة إخصاب المرأة. وللإنجاب كقاعدة إجتماعية محبذة أسباب كثيرة منها أننا كشرقيين كما ذكرت نعطي الغريزة الجنسية اهتمام شديد ونعتبرها ملذة الملذات وكثيرون يخجلون من البوح بما يختلج في نفوسهم من رغبة جنسية فيطرحون هذه الرغبة بصورة مخففة ومقبولة وهي رغبتهم في إنجاب طفل. والنظرة الاجتماعية للراغب بالأمومة أو الأبوة فيها احترام وتقدير، بينما نظرتهم للراغب في الإشباع الجنسي نظرة فيها سلبية وانعدام الاحترام. أحد أسباب الرغبة في الإنجاب أو الرغبة في كثرة الإنجاب هو الاعتقاد بالعزوة كأساس للقوة. فنحن الشرقيين نعتمد على المفازع في التضامن الإجتماعي، فالتكافل في الفرح والحزن كله يقوم على عدد مَن تستند عليهم من أقارب، لذا كانت من القديم هيبة القبائل تأتي من هيبة أعدادها.

وعلى مستوى نفسي نجد أن الإنجاب دلالة الخصوبة والإنسان الذي يستشعر خصوبته يشعر بنوع من الإرتفاع المعنوي الناتج من اكتماله في نقطة ما من نقط تكوينه. لكن للإنجاب ردود فعل سلبية أحيانًا على الإنسان. فكثيرات وكثيرون من يفتقدون القدرة على الإنجاب يفقدون الرغبة الجنسية بعد فترة، وذلك لأن تكرار ممارسة الجنس بدون حدوث اخصاب يجعلهم يشعرون بأن الجنس لعبة فاشلة. فيفقدون الرغبة في الجنس نفسه وهذا ما قد يسبب البرود الجنسي عند بعض النساء العاقرات أو ذوي المشاكل المتعلقة بالاخصاب. بالإضافة الى نقطة أساسية وهي أن انعدام الإنجاب يؤدي الى الكآبة والتي إحدى انعكاساتها فقدان الاهتمام بكثير من الأشياء وعلى رأسها الجنس.

كما أن الشعور بأن العمر يتقدم وأن الإنجاب سوف يفوت يخلق عند كثير من البنات غير المتزوجات واللاتي تم تصنيفهن على أنهن عوانس يحدث لديهن فقدان الرغبة بالجنس. كما أن الإنجاب قد يكون سببًا في ظاهرة البرود الجنسي عند النساء اللاتي يشعرن بأن الأزواج يعاشروهن ليس رغبة فيهن ولكن رغبتهم في اخصابهن مما يسبب شعور بالآلية لدى النساء. فالمرأة تشعر بأنها تعاشر كآلة اخصاب وليس كإنسانة يستمتع بها وتتمتع بما يحدث معها. وبعض الرجال يذهب الى أبعد من هذا حيث أنه يحدد تاريخ اخصاب المرأة بعد الدورة الشهرية فيقوم بتكثيف نشاطه

الجنسي، وبعضهم يقولها مكشوفة علانية «الآن فترة اخصابك فلتكن المعاشرة مكثّفة من أجل الإنجاب» وقد يؤخذ هذا الأمر بشيء من النكتة ويعبر عنه بشكل مقبول. لكن البعض يفعلها بجلافة متناهية مما يؤدي الى هذا الشعور الرافض لدى المرأة والذي يجر معه شعور البرود تجاه الجنس. وكثرة الإنجاب كذلك بلا تخطيط للمقدرة الزمنية والعادية والنفسية وثقل عبيء التربية والتنشئة قد يجعل المرأة متوترة، مرهقة خاصة في الوقت الحديث مع تعقد الحياة. وأمام كل هذا الشد والتوتر وكثرة الأطفال قد يعتري المرأة كآبة وتوتر يكون البرود الجنسي أحد ردود هذه الأحاسيس.

الفصل الثاني

الجنس ـ الصورة الصحيحة

الجنس ـ الصورة الخاطئة

الحياة الجنسية فيها أخطاء شائعة مثلها مثل أي زاوية من زوايا حياتنا. لكن الظروف الخاصة للحياة الجنسية والمتمثلة بالتعامل معها بسرية وتكتم هي التي جعلت كثير من تلك الأخطاء الشائعة مستمرة وبخط ثابت ومقبول وكأنها الواقع الصحيح. وما يلي بعض تلك الأخطاء الشائعة في حياتنا الجنسية.

١ ـ الجنس للرجال، والعاطفة للنساء

في كثير من أحكامنا نضع فصل حدي، أي نتعامل في التصنيف بين الأشياء بطريقة متطرفة تشبه رؤية أسود وأبيض مع عدم الإعتراف بالمرحلة البين بين. واعتقد أنه كلما كان الإنسان عاطفي كانت رؤياه متطرفة وحدية على عكس الإنسان العقلاني الذي يرى بتدرج الأمور. ونحن الشرقيين لدينا هذه الرؤية التقييمية المتطرفة والناتجة بالدرجة الألى من عاطفتنا. وكذلك الناجمة من تطرفنا في كثير من الأمور الخاصة بالعاطفة والأخلاقيات فنحن نصف الأمور بالصح والخطأ أكثر من تصنيف المعقول والممكن. فتجدنا نصف الناس سيء وحسن، مؤدب وقليل الأدب، وغيرها. وهكذا نسحب التصنيف ذو حدي المحور إلى كل شيء في حياتنا.

وتأتي حياتنا الجنسية ويبرز عندنا تصنيف الشعور بالرغبة الجنسية إلى حدين. فالجنس للرجال أما العاطفة فهي للنساء. وإذا كان هذا الخطأ الشائع خطأ عالمي متوفر

بدرجة أو بأخرى في أغلب المجتمعات فأننا نملك العيار الثقيل فيه قياسًا للآخرين. وطبعًا هذا راجع لإعتبارات كثيرة لمحنا لها في الفصل الأول حيث تقوم التنشئة الإجتماعية على تأهيل الولد والبنت من ناحية غريزتهما بشكل منفصل فينشأ الولد وهو يتعامل مع غريزته منفصلاً عن عاطفته «فالعواطف للحريم» فيتشرب الولد بالتنشئة أن يتعامل مع غريزته. تعامل إستفراغي بهيمي وتأتي أحكامه عقلية صرفة لا تتداخل مع غريزته. في حين أن التنشئة للبنت تأتي من أن تتعامل غريزتها بشيء من التجاهل ويكون تركيزها على عاطفتها المتمثلة بحب الزوج والأبناء وتسبيل العيون لأي أمر عاطفي.

وقبل أن نسهب في نقد هذا الفارق التربوي والتأهيلي هناك واقع يجب أن نتعامل معه، هذا الواقع هو ما موجود في تركيبة المرأة والرجل حاليًا يؤكد هذه الحقيقة، وهي أن ميلان الرجل للجنس يقابله ميلان المرأة للعاطفة. ولكن الذي لا يعرف هو هل هذا الميلان فطري أم مكتسب، هل المرأة فسيولوجيًا ونفسيًا تملك الإستعداد لأن تكون عاطفية والرجل يملك ذات الإستعداد الفسيولجي أن يكون غريزيًا أم أن هذا الميل المكتسب نشأ من خلال هذه التربية المتوارثة في المجتمع؟

أن كثيرًا من الدراسات والتحليلات والبحوث تناولت هذه النقطة بشكل مباشر أو غير مباشر ولا زال الرأي يتأرجح بين هذا وذاك. فالرأي المؤمن بفسيولوجية الإختلاف يرى أن الطبيعة خلقت المرأة عاطفية والرجل شهواني. ويضع هؤلاء الإختلاف الفسيولوجي بين الذكر والأنثى كأساس لذلك فالبعض يتطرق إلى إختلاف حجم المخ. والتركيب الهرموني وما يتبع هذا التركيب الهرموني من آثار كأن يكون للمرأة استعداد الحمل والحيض وما يصاحبهما من تغيرات هرمونية ودور هرمون الإستروجين في زيادة شفافيتها وحساسيتها. حيث يلاحظ حساسية المرأة التي تصل لحد البكاء في فترات الحيض والحمل. كما يرى هؤلاء أن هرمون البرولاكتين (وهو هرمون الحليب) يجعل المرأة أكثر شفافية وهو الذي يخلق لديها شعور الإحتضان من تلقاء الرضاعة. وغيرها من تلك الدراسات التي تسعى إلى تأكيد أن العاطفة عند المرأة قائمة كواقع فسيولوجي في خلقتها. كذلك نرى النظرية الفسيولوجية في الذكر ذات الشيء فتركيبة مخ الرجل يرون فيها تعقيد وحجم يناسب عقلانيته وتركيبته الجسمية من عضلات تؤهله للقيام بالأعمال الشاقة والتي

تتطلب بدورها رباطة جأش بالإضافة إلى القوة الجسمية. ويرون أن تركيبة الرجل الهرمونية هي الأخرى تلعب ذات الدور، فهرمون الأنتروجين الذكوري الذي يضيف هذه الخشونة على الرجل يجعله جاف ليس شكلاً بل حتى سلوكاً. ويرى أصحاب نظرية الرجولة الفسيولوجية ان الالحاح الجنسي المتمثل بضرورة القذف يجعل وضع الرجل الجنسي وضع واجب التعامل معه بشكل غريزي، وحدوثه ضرورة حتى بدون عاطفة.

أما أصحاب الرؤية المكتسبة فيرون في غريزة الرجل وعاطفة المرأة انهما قضية تشريبية مكتسبة في التربية. ويرى أصحاب هذه الرؤية أننا نؤهل البنت والولد كي يكونوا ذكورًا غريزيين أو إناث عاطفيات من أول تفتح عيونهم في هذه الدنيا. فنحن في تلك التنشئة الذكورية النثوية المنفصلة الهدف منذ البداية نختار للبنت أسم رقيق وللولد أسم خشن. هكذا يبدأ الطفل الولد حياته وعلى مسمعه أسمه الخشن أو الذي يحمل صفة خشنة أو وظيفة خشنة، ويتناهى إلى أذن البنت العذوبة والرقة في إسمها. وتأتي عملية الملبس، فتحظى البنت باللون الهادي أو البريقي الذي ينبض بالحياة وبالكرانيش والموديلات، ترى في شعرها اهتمام وتصفيف. أما الولد فنختار له ألوان محددة يراعي فيها انعدام الموديل. وشعر يراعي فيه أن يكون عادي بالتمشيط أو بدونه. والغرب في ثورته ضد الفوارق بين الجنسين خلق طفرة بين لبس رجالهم سابقًا وحاليًا ولعل المطلع على أفلام الكاوبوي يلاحظ خشونة الملبس وما يصاحبها من خشونة السلوك. بينما الشكل النموذجي للرجل حاليًا قد لا يختلف جدًا عن شكل المرأة فللرجل تسريحاته وقصات شعره وموديلات ملابسه المزركشة وللرجال سلوك لا يختلف عن سلوك المرأة في الرقة. وقد تكون خشونة كثير من النساء عند الغرب تعود أيضًا لظاهرة محي الفوارق بين الجنسين. وظاهرة تربية العضلات عند النساء ومسابقات كمال الأجسام النسائية في صورة دلالية على رؤياهم هذه.

وبعد الإسم والملبس يأتي التأهيل الذكوري والأنثوي للألعاب التي تختار للطفل والطفلة. فنجد مثلاً العروسة وأدوات المطبخ للبنت والسيارات وأدوات النجارة للولد. وكثيرون من أولياء الأمور يتضايقون جدًا لو رأوا أن الولد اشتهى أن يلعب بعروسة أخته أو لو تولعت البنت بسيارة أخيها وكثيرون يقابلون هذا الميل بشيء من النهر والرفض، وهذا النهر هو الذي يخلق شعور الحدودية بين ما هو للبنت وما هو

للولد. وهكذا تنسحب باقي التربية إلى كل تلك الدقائق والتفاصيل بما يخص تخشين الولد وتنعيم البنت فيخرجان واحد غريزي عقلاني والثانية وجدانية عاطفية.

المهم مع إختلاف وجهتي النظر الفسيولوجية والمكتسبة أمام غريزة الرجل وعاطفة المرأة نعود ونؤكد أننا نملك واقعًا سوف نتكلم عنه ونطرح رأينا من خلاله. هذا الواقع ليس فقط من الرأي الإجتماعي، بل من الرأي العلمي القائم على البحث الموضوعي والنتاج الرقمي. هذا الرأي يرى أن الرجل أكثر ميلاً للغريزة في ذات الحين المرأة أكثر ميلاً للعاطفة.

والدراسات ترى أن نسبة الرجال الذين يتعاملون مع الغريزة المباشرة تفوق عنها عند النساء، وترى الدراسات أم ميل المرأة إلى عاطفتها وإلى صبغ الجنس بالرومانسية والشاعرية أكثر من ميل الرجل لذلك. ولعل انخراط الرجل بعلاقة جنسية عابرة وصعوبة حدوث ذلك للمرأة بدون رباط عاطفي أحد الدلالات على ذلك. لكن الخطأ الشائع هو جدية هذه النظرة فإذا كان الرجل يعتبر أكثر تعاملاً مع غريزته من المرأة، فهذا لا يعني أن الرجل غريزي بحت وغير عاطفي. على العكس فالرجل يملك عاطفة والرجل يفضل الجنس الممزوج بعاطفة عنه من الجنس البهيمي المباشر. وكثير من حالات البرود الجنسي رأيتها خلال خبرتي العملية كان الرجل فيه يؤكد أنه يريد هذه المرأة أن تستشعر معه اللذة فهو ليس غريزي بهيمي يؤدي حاجته ويقوم. وكثيرًا من الرجال يؤكدون أن استمتاعهم بالجنس يكون مضاعفًا إذا كانت هناك عاطفة وشاعرية. وكثير من الرجال يشعر بألم وتقزز من ذاته إذا ما هو سعى إلى إشباع جنسي بدون عاطفة كأن يمارس الإستمناء الذاتي (العادة السرية) أو يدفع ثمن غريزته إلى امرأة تبيع الجنس

«أنا كرجل أحتاج الجنس وزوجتي ترفضه بإدعائها أنها لا تستمتع فأضطر أحيانًا كثيرة أن أمارس الجنس بدون رغبتها، لكن بعد إنتهاء العملية الجنسية أشعر بقرف وأحتقر نفسي. أني أشعر بأني حيوان أو بأني أمارس الجنس مع جثة هامدة».

من ملفات الكاتبة

وكثيرًا من الرجال قد يتعفف من الجنس إلا إذا كان من خلال عاطفة. إذا

الرجل غريزي لكنه في ذات الوقت يتمنى ويفضل أن تكون غريزته من خلال عاطفة.

في ذات الوقت نجد أن الحكم على أن المرأة عاطفية فقط هو حكم متطرّف، فصحيح ان الدراسات تؤكد ان المؤشر العاطفي عند المرأة أقوى وأن المرأة غالبًا لا تتقبل الجنس إلا إذا كان عبر قناة العاطفة، لكن العاطفة لا تنفي الغريزة عند المرأة. فالمرأة كما الرجل مدفوعة بالغريزة الجنسية لها فيها دورة اشتهائية صرفة. وتوجد نساء ممن يستطعن أن يعملن فصل بين عاطفتهن وغريزتهن أحيانًا. فنجد أن الزوجة والتي قد لا تربطها علاقة مودة مع زوجها قد لا تمانع المعاشرة الجنسية وقد تسعى لها وقد تستمتع بها. والإعتقاد السائد بأن المرأة تستطيع أن تعيش على غير الرجل بغير إشباع جنسي هو إعتقاد متطرف في الرؤيا العاطفية للمرأة. فكون كثير من النساء لا يسعين للإشباع الغريزي بدون عاطفة هذا السلوك هو الآخر نتاج التربية التي تركز على فضيلة المرأة ونتاج الخوف من العقاب. فالمرأة تحتاج الجنس مثل الرجل ولعل الحديث النبوي بشأن المرأة التي أتت النبي ﷺ تشتكي من غياب زوجها وأحل لها الطلاق أحد الأدلة على ذلك. فالمرأة تعايشها الغريزة بالضبط مثل الرجل أنها تحتلم مثل الرجل، تمارس أحلام اليقظة الجنسية مثل الرجل، وتستقذي (تمارس العادة السرية) كما يستمني الرجل. كما أنها تثور لإنعدام الجنس كما يثور الرجل.

> إن زوجي يعاندني ويعاقبني بهجري في فراش الزوجية. وعلى الرغم من محاولاتي بأن أظهر اللا مبالاة بشأن هذا الأمر إلا أني أشعر بحاجتي الجنسية والإلحاح الغريزي فأجد نفسي أثور لأتفه الأسباب. وما يحزنني أني أصب جام غضبي على أطفالي الأبرياء.

من ملفات الكاتبة

إذا المرأة غريزية الشهوة لكنها تفضلها من خلال الأحساس العاطفي. وخلاصة الكلام أن المرأة والرجل كلاهما يملك الغريزة ويملك العاطفة، لكن لظروف تربوية مكتسبة ولظروف غريزية كانت جرعة الغريزة أكبر من العاطفة عند الرجل. وجرعة العاطفة أكبر من الغريزة عند المرأة.

٢ ـ المبادرة حق ذكوري

سبق وأن ذكرنا ونحن نتكلم عن تربية «حامل عيبه» والبنت المؤدبة أن إحدى انعكاسات هذه التربية الإزدواجية الخاطئة أنه في لعبة الجنس يكون هناك طرفان يؤديان دورين لا يخرجان عنهما ولا يمتزجان بينهما ـ دور المبادر ودور المستقبل. فالجنس أمر مبادرته يجب أن تكون ذكورية، الجنس بكل صوره إبتداءًا من المغازلة وإنتهاءًا بالعملية الكاملة. وأمام المبادر هناك المستقبلة. وهذا الدور المرسوم، له قيود وعقوبات، فنجد أن المرأة المبادرة تواجه باتهامات شديدة قد تنال منها أذى نفسيًا وواقعيًا إلى درجة خطيرة. ونجد أن الرجل الشرقي عقله مبرمج أمام المرأة التي تبادر بالرفض والشك. ويأتي رفضه لها وكأنها اختلست أحد حقوقه وأهانته، ويكون الشك فيها نتاج خروجها عن التقاليد بأنها لا بد أن تكون خرجت عن أمور كثيرة حتى تصل إلى درجة المبادرة بأمر مثل هذا. أن الخطأ الشائع بضرورة أن يكون الرجل هو المبادر والمرأة هي المستقبل بالجنس خطأ أيضًا عام وإن كان أكثر تركيزًا عندنا نحن الشرقيين نتيجة حدة تصنيف الذكورة والأنوثة.

أن واقع الحال بما يخص اختلافاتنا الشخصية والنفسية والإستعدادية وإختلاف خبراتنا في الحياة يؤكد أن الجنس كإشباع يجب أن تكون فيه قضية المبادرة أقل حدة فالجنس لعبة، الهدف منها الإستمتاع بالدرجة الأولى ولها وظائف أخرى، وليس شرط من يبتدأ. فقط يجيد شخص فن البداية أكثر من شخص آخر. فكثيرًا من الرجال لا يجيد المباشرة أو المبادرة. وأمام حق المباشرة المعطى له قد يبتدأ بداية جيدة وقد تكون الأنثى التي معه مؤهلة أن تبتدأ بطريقة أفضل ولو حدث بشكل تلقائي فقد يسعد الإثنان معًا بهذه الطريقة.

نحن هنا لسنا بصدد سلب حق من طرف وتعويد طرف ثاني على إراقة ماء وجهه. نحن هنا نتعامل مع غريزة مفترض أن يكون إشباعها مسؤولية ثنائية. أن أهم شيء في الغريزة الجنسية هو طريقة الدخول لها ومن يجيد الدخول أو المبادرة أو من يشعر بالرغبة فليبادر سواء كان الذكر أو الأنثى. وكما قلت أننا نختلف، فكما أن هناك رجل جريء هناك رجل خجول، وكما أن هناك امرأة خجولة هناك امرأة تملك شجاعة المبادرة. كما أن هذه الغريزة فيها كم من الحساسية الشديدة جدًا ولعل بعض

ذوي الخبرات الفعلية أو الثقافية بشأن الجنس قادرين على أن يبدأوا بداية صحيحة أفضل. فبعض النساء لديهن قراءات أو خبرات مكتسبة من غيرهن من النساء تؤهلهن لبداية أفضل من الرجل. فلماذا يرفض أن تكون البداية نسائية. إن حق المبادرة الأحادي هذا يخلق كثير من الأزمات في الحياة الجنسية بين المتزوجين سواء في بدايتها أو في استمراريتها. فالشاب يقدم على الزواج مرعوب بمسؤولية ملقاة على عاتقه وحده. وكثيرون ممن تكون ليلة الزواج هي تجربتهم الأولى. كثير من الرجال يأتي إلى تلك الليلة الأولى وعليه القيام بدور وعبىء كبيرين. وتكون الفتاة بالمقابل مؤهلة فقط لإستقبال الجنس مع شيء من مقاومة الحياء. وهكذا يجد الشاب نفسه أمام معركة بدلاً من أن يكون في وضع لذيذ يذوب فيه وتجربة جميلة. وقد يكون الأمر أكثر سلاسة وجمالاً لو وجد في تلك العروس عامل مساعد له في غريزته وليست عامل مقاوم يضطر أن يغتصبها ليثبت رجولته. وفي المقابل تجد هي نفسها مضطرة لأن تستقبل أو تقاوم بدلاً من إعطاء نفسها سلسة.

أصابتني حالة توتر شديدة أسبوع قبل الزواج. كما صاحب ذلك قلق، أرق، وفقدان شهية. لا أدري لماذا شعرت بأني سوف أغتصب وتمنيت أن يحدث شيء حتى لا يتم الزواج.

من ملفات الكاتبة

أمام هذا الميراث بشأن الأدوار المحددة هذه نجد كثيرون يصرون أن تبقى حياتهم كالتالي: الرجل يطلب الجنس في الوقت والمكان وبالشكل الذي يريد والمرأة تستجيب له. كثيرات يصبن ببرود جنسي من تلقاء هذا الإستقبال الذي يشعرهن بأن هذه لعبة ليس لهن حق المبادرة فيها وقد يموت الإحساس بهذه الغريزة، كما أن طلب هذا الإشباع قد لا يتوافق مع رغبتهن في ذلك الوقت أو ذلك المكان أو ذلك الوضع. فقد تشتهي المرأة في وقت ما مكان وشكل ما، لكنها تخاف المبادرة وبالتالي تجمد رغبتها طالما هي لا توقتها بالشكل المناسب الذي تريده.

أن كثيرين حاليًا اختلفوا عن خط المبادر والمستقبلة فهناك كثير من الواعين الذين يميلون إلى اللعبة الثنائية ويعرفون أهميتها في الغريزة الجنسية هؤلاء تؤكد المؤشرات أنهم أكثر استمتاعًا بالجنس وإلتصاقًا ببعضهم البعض. أن مبادرة المرأة يجب أن تؤخذ بعين الإعتبار لعدة أسباب:

أولاً: المرأة تضفي إلى المبادرة في الغريزة لمسة شاعرية رقيقة أكثر من الرجل، سواء لأنها مؤهلة تربويًا أو فسيولوجيًا للصبغة العاطفية وبالتالي فمبادرة المرأة في الغريزة الجنسية قد تضفي شاعرية وإنسانية للحياة الجنسية أكثر من مبادرة الرجل.

ثانيًا: كثير من الرجال الشرقيين قد اعتادوا على نظام المرأة التي تقودهم، فكثير من الأولاد تربوا تحت يد الأم في حالة غياب الأب الشرقي والذي كثيرًا ما يكون غائب فيصبح زمام التربية بيد الأم. وعلى الرغم من تأهيل الولد للدور الذكوري لكن كثيرين تظل في داخلهم عقدة «أوديب» صغيرة وينظرون لأي امرأة نظرتهم للماما، يطيعون وينفذون وإن كان الشكل الخارجي يظهر أنهم القادة. كذلك فأن البعض تكون تجربتهم الجنسية الأولى مع بائعة جسد، وتجربة الجنس مع بائعة جسد تكون بشكل عام قائمة عليها، أنها هي التي تؤدي الدور كله وهو المستقبل. وهكذا يجد الرجل نفسه متوتر وقد يكون عاجزًا وهو يؤدي دور المبادر في حياته الزوجية. ولو سمح للمرأة إجتماعيًا أن تلعب دور المبادر فلربما تماشي دور الأم أو دور التجربة الأولى التي مر بها.

ثالثًا: كما أن هناك حقيقة لا يجب أن نغفل عنها أن الرجل سهل الإثارة والإستجابة الجنسية، والمرأة لها توقيت نفسي وزمني معين تستشعر فيه الرغبة الجنسية لذا كان من الأوجب أن تكون هي المبادرة حيث أن الرجل سهل جدًا أن يستقبل وينثار معها، في حين هي في الدور المعكوس الحادث كثيرًا لا تصل معه إذا وقت نفسه لرغبته فقط.

> زوجي يترك دقة الأمر لي كثير؟. فأقوم بالإبتداء وألاعبه وأرشده كيف يلاعبني. حتى إذا ما وصلنا إلى نقطة الإثارة الكاملة معًا تركت الأمر له وهكذا حللنا مشكلة عدم الوصول معًا.
>
> **من ملفات الكاتبة**

٣ ـ الجنس هو الإيلاج

هناك ظلم تقييمي للغريزة الجنسية وهي أن الجنس يساوي عملية الإيلاج فقط وكثيرون يتعاملون مع كلمة «ممارسة جنسية» معاملة جدية فقط ولوج قضيب الرجل في فرج المرأة. وكثيرون يعتبرون أنفسهم لم يمارسوا الجنس في تلك المرة لأنهم فقطة

أدوا بعض المداعبات بدون ايلاج. وهؤلاء قد يصابون بإحباط لأنهم ينظرون للجنس بدون إيلاج إما أنه غير جنس أو أنه جنس ناقص.

إن الجنس قصيدة جميلة ممتعة، وإن الإيلاج مجرد النقطة التي توضع في آخر القصيدة معلنة نهايتها. والتركيز على الإيلاج عندنا يعود الى عدة أسباب منها:

أ ـ إننا نملك نظرة قضيبية للجنس بشكل متطرف وهذه النظرة لها أسبابها وهو أن كثيرين منا يملكون نظرة مادية للجنس ويحرمونه من الجانب الشاعري أو اللمسة الإنسانية وبالتالي يكون التركيز على الإيلاج نفسه مع تجاهل مشوار المداعبة اللذيذ.

ب ـ الرجل أحيانًا يضع بينه وبين المرأة حدًا وهذا الحد يقوم أساسًا على عدم إلغاء الكلفة، والمداعبة وتطويل عملية الجنس والإشباع اللفظي واللمس كلها أمور تجعل هناك كسر للحواجز بين الرجل والمرأة وبالتالي فشعوريًا أو لا شعوريًا نجد الرجل يفضل أن تكون العلاقة فيها نوع من التحفظ والمباشرة حتى تبقى الحدود موجودة.

ج ـ في تشربنا الشرقي توجد قناعة بأن استمتاع المرأة بالجنس أمر يخص المرأة غير المؤدبة أو التي لا يرتبط بها بعلاقة شرعية. وبالتالي فالرجل يتقبل أن يمارس الجنس الطبيعي بمداعبة طويلة ويلعب الجنس بتفنن ويكون تلقائي يضحك مع بائعة الجسد أو مع عشيقته أو صديقته، ولكنه عندما يأتي إلى المعاشرة مع زوجته يكون مؤدب لأنه يعتبرها مؤدبة، محترمة.

د ـ بعض الرجال يكون مستهلك الجهد مع امرأة أخرى غير زوجته مثل عشيقته أو زوجته الثانية وبالتالي فهو يأتي الى الزوجة غير المرغوبة ليؤدي وظيفة وبسلام، يؤديها بشكلها الروتيني الممل.

هـ ـ كثير من الرجال يعتقد أن الرجل الذي يستهلك وقت في المداعبة والمزاح هو غير رجل. فالرجولة خشونة ومباشرة، والضحك والدلع والأخذ والعطاء بهذه الأمور فقط للناعم من الرجال لذا كثيرون حفاظًا على الهيئة الرجولية الخشنة (حسب اعتقادهم) يأتون الجنس بشكل مباشر.

والحقيقة أن الغريزة الجنسية والتي نشترك فيها مع الحيوان، نرتقي بها الى مستوى الإنسانية بتلك المداعبات اللطيفة وبذلك المشوار الحواري والتدرج وإن كانت

الدراسات في علم الحيوان تؤكد أنه حتى الحيوان وخاصة الثدي منه يقوم بعملية مداعبة وتدرج قبل الإيلاج. ولعل المشاهد لبعض أفلام عالم الحيوان يرى كيف يقوم الديك باللعب والدوران والأخذ والعطاء قبل الولوج. كما يرى الحوت وهو يلعب ويمرح ويمازح قبل المعاشرة. وكل الحيوانات والطيور لها قدر من المداعبة ونادر أن تكون هناك مباشرة في معاشرة جنسية. والمنطق يحتم أنه كلما تطور المخلوق كلما كان أكثر تحضرًا ووجب أن يكون تعامله مع غريزته مصبوغ بصبغة إنسانية. ولكن كثيرون منا لا يتعاملون حتى مع غريزة الجوع بشكل جيد فكيف نطلب منهم أن يتعاملوا مع الغريزة الجنسية بشكل متدرج. إن كثيرين يقدمون على الطعام بشكل التهامي يفتحون معدتهم ويفرغون ما في الطبق فيها دون التأمل والمضغ والاستمتاع باللقمة. ولأن اللعبة الجنسية مثلها مثل كثير من أمور حياتنا تخطيطها وصياغتها أمر رجولي لذا فإن الرجل هو الذي يقرر كونها ايلاج مباشر. والدراسات العلمية تؤكد أن الرجل يهمه الإيلاج أكثير من المداعبة بينما المرأة تهمها المداعبة أكثر من الإيلاج.

إن التعامل المباشر مع الجنس والشروع في الإيلاج دون مشوار الحوار والملاطفة والمداعبة له آثاره السلبية جداً على الطرفين الرجل والمرأة. وللمرأة نصيب من الآثار السلبية يفوق نصيب الرجل. إن العلاقة التي يتم فيها الإيلاج المباشر تكون انعكاسها في العلاقة العامة للزوجين. إنها علاقة شبه جافة، تظهر أثرها علينا. إن ما يجري في غرفة النوم يظهر الى الخارج وما نكونه من علاقة جنسية تحدد نوعية العلاقة العامة التي نعيشها. والواقع يثبت أن الأزواج الذين يتمتعون بعلاقة جنسية مشبعة نجدهم يتمتعون بعلاقة قوية فيها تفاهم أكثر من أولئك الذين يتعاملون بنظام الاستفراغ الجنسي. والمرأة التي تستشعر تجاهل لإنسانيتها ومشاعرها في العملية الجنسية المباشرة يظهر ذلك عليها في حياتها فتكون أكثر تبارد في علاقتها مع زوجها أو تكون متوترة وغير مشبعة في الحياة الزوجية بشكل عام. إن المرأة التي يمارس معها مباشرة بدون المقدمات للجنس تستشعر أنها آلة استفراغ مثلها مثل أي حيوان يمارس عليه الجنس بشكل سريع. وهذا الكم من الإحساس المحبط هو الذي يخلق ردة الفعل السلبية في حياتها وبالذات تجاه الزوج. وكثير من الزوجات اللاتي يعشن علاقة الجنس هو فقط الإيلاج تظهر عليهن كآبة وعدم توافق.

إن هناك واقع فسيولوجي هو الفروق بين الجنسين في الإثارة، فالرجل قابل

للإثارة بشكل سريع بينما المرأة تحتاج فترة زمنية أطول حتى تصل الى الإثارة الجنسية التي تؤهلها للوصول للنشوة وبذلك فإن الإيلاج نادر جداً أن يوصل المرأة للنشوة الجنسية، وشعور المرأة بأن الرجل لا يداري هذا الأمر ولا يهتم بوصولها يجعلها تقيمه كإنسان أناني. وطبعاً الإيلاج المباشر والذي لا يتم فيه المداعبة (أو تتم بشكل خاطف) تعتبر أساس حقيقي من أسس البرود الجنسي.

٤ ـ غرفة النوم

الجنس علاقة خاصة جداً، وهذه الخصوصية التي امتازت بها الحياة الجنسية كانت لها عناصر تجعلها تحافظ على خصوصيتها. وأهم تلك العناصر هو اختيار المكان والزمان الذي تحدث فيه هذه العلاقة بعيداً عن أعين الآخرين. ويعتبر المكان عنصر أول لخصوصية الجنس. وهناك رؤية ترى أن الإنسان اخترع الحواجز أول ما اخترعها بقصد الجنس في الأساس أي بقصد وضع فاصل لممارسته الجنسية عن أعين الآخرين. وإن الإنسان ليس وحده فقط الذي يسعى للاختباء وهو يمارس حياته الجنسية فهناك الكثير من الحيوانات تتوارى خلف الأشجار أو الأحجار أو الى حواجز أخرى وهي تمارس الجنس وكأن نزعة الممارسة بعيدًا عن العين هي نزعة فطرية. وغرفة النوم تعتبر الصورة التقليدية أو المكان التقليدي للممارسة الجنسية ويعود ذلك لعدة أسباب منها أن الجنس بشكله التقليدي يتم والإنسان مستلقي أي في وضع النوم وبالتالي فوجود السرير عامل مهم حتى تتم العملية براحة. حتى أن البعض يستخدم النوم كتورية للممارسة الجنسية فيقولون «نمنا مع بعض» أي مارسنا الجنس معاً. كذلك هي المكان المشروع حتى يلتقي الزوج بزوجته خاصة ليلاً، وبالتالي فأمام الآخرين سواء كانوا أطفالاً أو أحد الذين نعيش معهم فإن دخول غرفة النوم يعني النوم بالدرجة الأولى فيخفف النظرة أو الإحساس المحرج. وهكذا أصبحت مع الوقت غرفة النوم تعني غرفة الممارسة الجنسية حتى أن الكثير من التقليديين لا يتخيل الممارسة الجنسية في مكان غير غرفة النوم. ولأن الحياة الجنسية مهما طورنا وجددنا فيها تظل في أساسيتها واحدة ونضطر أن نمارس نفس اللعبة بهذا المكان المحدد وبالتالي فالملل وارد لذا كان تغيير المكان أحيانًا ضرورة وكسر لهذا الروتين. وهذه ليست دعوة لأن نتعرى أمام الآخرين ولكن إن شاءت الظروف أن تحدث الممارسة في مكان آخر غير غرفة النوم وبدون رؤية

الآخرين فإن هناك لمسة تغيير ستلحظ آثارها. كأن تكون الممارسة في الصالة أو في الحمام. إن لهذا التجديد ميزاته فأولاً هو كسر للروتين، ثانيًا يعطي جمال للتطويل في العملية الجنسية فكثير من الأزواج يجلسون وكأنهم أصدقاء من نفس النوع وهم يشاهدون برنامج التلفزيون في منتهى الأدب والاحترام بينهما مسافة في المكان وفي الإحساس. وما ان يضعوا أرجلهم في غرفة النوم حتى تبدأ العملية الجنسية وتموت بعد ذلك كل هذه المشاعر بمجرد الخروج من غرفة النوم. بينما لو تم هناك درجة من التلامس والتلاطف بظروف تسمح بذلك فإن العملية ستكون أطول ويحدث تدرج يضمن الإسترخاء والتصاعد التدريجي في الإحساس. إن افتراش الكنبة أو الأرض اذا سمحت الظروف للزوجين وجربا ذلك فقد يضفي احساس جميل للجنس. فالمرأة حلال للرجل في أي مكان فيه ستر ولا يوجد في عرف الدين أو المنطق يحتم حدوث الجنس في غرفة النوم.

ومع المكان يأتي الزمان فالأغلبية العظمى تعتقد أن الممارسة الجنسية يجب أن تحدث ليلاً وبالظلام، ومع أن هذه الغريزة بما يصاحبها من عيب وخجل استلزم أداؤها في الظلام وكأنها أمر يخجل من رؤيته علانية إلا أن الليل والظلام ليسا قانون صحيح للممارسة الجنسية. فالليل قد يوفر عناصر مهمة أولهما أنه وقت سكون، كل يكون في سبات، وبالتالي يضمن حدوث الجنس بشكل خصوصي أكثر. ثانيًا الليل بما فيه من صفة الظلام يحفظ طابع الخجل والتستر والتورية الذي يتوارثه الإنسان منذ الخليقة. ثالثًا الليل يضفي اللمسة الشاعرية فالجو الهادىء والقمر والنجوم كلها تجعل من الليل فرصة شاعرية للممارسة. رابعًا لأن الجنس عمل قد يتطلب جهدًا يحتاج بعده الإنسان راحة فيمكن حدوثه ومن ثم الخلود للنوم لاستقبال يوم عمل بعد ذلك. لكن كل ما سبق لا يجعل بالضرورة أن يكون الليل هو الوقت الوحيد للممارسة. فالغريزة الجنسية مثلها مثل أي غريزة أخرى تطلب الإشباع في أي وقت كأن يجوع الإنسان الفجر، الظهر فلماذا لا يشبع غريزته اذا كانت الظروف متوفرة. وقد يكون الإنسان في نشاطه ويكون لها طعم مختلف وفاعلية أقوى على عكس الليل حيث يكون الإنسان مجهد بعد مشواره اليومي من كد وكدح ومشاكل ومؤثرات. كذلك كسر الروتين الزمني هو نوع من التغيير والتجديد أو نوع من كسر حاجز الخجل اذا كان حاجزًا مرضيًا.

ومع التغيير بالمكان والزمان، هناك تغيير بالأوضاع الجنسية فكثيرون يقون سنوات عديدة يمارسون الجنس بنفس الطريقة بعضهم بوضع أو وضعين، وبعضهم يجتر حتى نفس أسلوب المداعبة. هناك كثيرون يمارسون الجنس بنفس الطريقة التي يسوقون فيها سياراتهم أوتوماتيكياً.

وان هؤلاء المحددون قد تعود نمطيتهم في الممارسة الجنسية الى عدة أسباب منها:

أ ـ الجهل: فكثيرون يجهلون أساليب التجديد وتكون معلوماتهم أو قدرتهم محدودة بالأوضاع الجنسية.

ب ـ الخجل: كثيرون أيضاً يخجلون أن يقوموا بأي حركة تجديد وكأنهم بذلك يعرضون أنفسهم للضحك والاستهزاء من قبل شريك حياتهم أو حتى بينهم وبين ذاتهم.

ج ـ الخوف: هناك خوف عند البعض من التجديد لأنهم يعتقدون أن التجديد يجر معه مشاكل أو يعرضهم لمواجهة مأزق ذاتي.

إن المرأة مع الرجل في رباط شرعي لهم حق التنويع والتجديد في حياتهم الجنسية دون خوف أو وجل. نعم ان أحد الأساليب الوقائية من البرود هي أن تمارس المرأة الجنس في المكان والزمان والوضع الذي تريده طالما الظروف متوفرة.

٥ ـ الشهوة والعمر الزمني

هناك تصور خاطىء وشائع لقدرات الإنسان وعلاقتها بعمره، كل قدراته وعلى رأسها القدرة الجنسية. إن الاعتقاد القائل بأن الإنسان يصاب بالوهن الذي يصل الى درجة التعطل كلما تقدم به العمر فيه شيء من الصحة. فشاب العشرين بدون شك لا يمكن مقارنته برجل الخمسين في قدراته العضلية. إن هناك فروق فردية تعتمد على الاستعداد والاهتمام الصحي، لكن بشكل عام يحدث نوع من الضعف كلما تقدم الإنسان بالعمر. فجسم الإنسان بما يحويه من آلات معقدة قد تنهك مثلها مثل أي آلة تستهلك من كثرة الاستخدام أو من الضعف العادي الذي يصيب الخلايا الحيوية في جسم الإنسان كلما كبر، لكن أجهزة الإنسان قد تضعف وليس بالضرورة

تتعطل. فقدرة الإبصار مثلاً في العمر المتقدم قد لا تكون بنفس القوة ولكن ليس بالضرورة تتعطل أي يكون الإنسان أعمى. وهكذا نجد كثيرين يستغربون اذا رأوا رجل متقدم في العمر ما زال نشيطاً أو نظره ستة على ستة وكأن هذا خرق للعادة. إن وهم التقدم بالعمر وفقدان القدرات قد يكون هو العامل النفسي الذي يلعب دور المعول على قدراتنا. ولعل كثيرون منا ممن حولهم اناس متقدمون بالعمر يلاحظون داء التشكي الذي يصيبهم والذي يثبت الطبيب فيما بعد عدم صحته.

لكن القدرة الجنسية حضت برؤية خاصة وتقييم مبالغ فيه من ناحية ضعفه مع العمر قياساً الى باقي القدرات وذلك يعود للأسباب التالية:

١ ـ أولاً وكما قلنا هو حكم عام على ضعف القدرات عند الإنسان ولكن الرؤية المحدودة بالنسبة لانتصاب القضيب كعضلة واضحة ومختلفة عن باقي الجسم هي التي تجعل الرؤية مبالغ فيها.

٢ ـ هناك ربط بين التقدم العمري والوقار كما أن هناك ربط بين الشهوة والطيش لذا فالاعتقاد السائد بأن الشهوة هي من مستلزمات المراهقة والشباب وهي مربوطة بقلة العقل وإن الإنسان عندما ينضج ويعقل تقل شهوته. طبعاً هذا التصور يعود الى النظرة السلبية للغريزة الجنسية.

٣ ـ هناك ربط بين الورع والتقوى الذي يصاحب كبار العمر وبين الزهد بشكل عام من ملذات الدنيا بما فيها اللذة الجنسية.

٤ ـ هناك تحديد وظيفي للغريزة أيضاً خاطىء، حيث يعتقد بأن الغريزة الجنسية وظيفتها الإنجاب وطالما قدرة الإنجاب قد ضعفت أو انتهت فالشهوة الجنسية ليس لها داع أو ضرورة.

ونجد أمام هذه النظرة الخاطئة كثير من المتقدمين في العمر يشعرون بنوع من التحرج وهم يطرقون هذا الموضوع في حياتهم. كثيرون يجدون حرجاً أن يعرف المحيطون بهم أن حياتهم الجنسية ما زالت مستمرة وكثيرون ينفونها كنوع من الوقاية لأنفسهم.

لقد طلبت من زوجي أن ننفصل في غرف النوم لأني أشعر بإحراج شديد

من أولادي الكبار. فأحدهم قد خطب وسيتزوج وليس من اللائق أن يشعر بأن هناك شيء يدور بيني وبين أبيه، يعني نفس الأمر الذي سيفعله هو وزوجته الصغيرة.

من ملفات الكاتبة

إن الواقع تماماً عكس ذلك فالإنسان مهما تقدم به العمر مفترض أن تكون شهوته الجنسية أقوى ورغبته أشد وذلك للأسباب التالية:

١ - إن مشاغل الإنسان مع تقدم العمر مفترض أن تكون قد قلت، فالإنسان يكون نفسه مادياً ويشقى في تربية الأطفال ويعايش كثير من مشاكل العمل وبذلك يكون منهك القوى مشغول الذهن مما قد يؤثر على مزاجه الاشتهائي. بينما في مرحلة متقدمة من العمر وأمام هذا الاستقرار قد يمارس الإنسان الجنس بنفسية أكثر هدوءاً ويستمتع به لأن كاهله غير مثقل بتلك الأعباء اليومية الثقيلة.

٢ - الإنسان عندما يتقدم به العمر يكون قد نضج جنسياً عرف حدود قدراته وعرف ما يشتهي وما لا يشتهي، وكذلك عرف شريك حياته أكثر. وبالتالي فالجنس في عمر متقدم له طعم أكثر متعة لأنك تتعامل مع غريزة وشهوة أنت مدرك نوعية رغبتك بها.

٣ - كثيرون يجدون الإنجاب مشكلة من ضمن مشاكلهم الجنسية، فهناك كثيرون يريدون الجنس ولكن بلا أطفال فيضطرون لأخذ بعض الموانع وتحمل أضرارها الجانبية. لكن مع تقدم العمر وانقطاع سن الحيض يكون الاستمتاع بالجنس قائم دون خوف.

إن الربط الخاطيء بين تقدم العمر وانعدام الشهوة خطأ شائع وهو الذي يجعلنا نكبر بسرعة أكثر ونجعد أحاسيسنا بكل صورها وعلى رأسها الشهوة أو الرغبة الجنسية. صحيح أن كثيرين لا تستمر الطاقة الجنسية لديهم بنفس القوة كما كانت عندهم في السابق، لكن وبشكل عام الاشتهاء يظل موجودًا. الاشتهاء موجود حتى مع عدم وجود قدرة الاخصاب. وهناك أمر لا بد أن نقف عنده هو أن الفروق الفردية في القدرة والشهوة الجنسية موجودة حالها حال كثير من الفروق الفردية في قدراتنا المختلفة وبذلك فشهوة بعضنا قد تكون جامحة قوية حتى في الثمانين كما قد يعاني البعض من ضعف الرغبة الجنسية وهو في الثلاثين من عمره.

الجنس: الصورة الصحيحة

كيف يكون الصح صحيح؟ الحياة الجنسية قد لا تختلف في كثير من أساسياتها عن باقي جوانب حياتنا، كالحياة الاقتصادية أو الاجتماعية، الخ. هناك بعض الأسس المشتركة لكن هذا الجانب من حياتنا فيه خصوصية ولمسة يختلف مذاقها عن الجوانب الأخرى. ويأتي السؤال الذي يطرح نفسه: كيف أعرف أن هذا الخط، هذا النمط أو هذا التفكير هو الصحيح؟ إن مناقشة الصح والخطأ في أمور حياتنا أمر طبيعي فكلنا نسعى أن نكون في ركب الأصح والأسلم. وقرار أن هذا الأمر صح أو أكثر صحة من غيره يعود الى عدة اعتبارات منها:

المنطق، فالعقل الإنساني بالفطرة يملك حس ومنطق يشير الى الصواب. الإعتبار الثاني هو التجريب، فما تكون نتيجته جيدة يكون غالباً هو الصحيح على الأقل بالنسبة لي كفرد. ولعلنا بالذات كشرقيين نعيش في نظام القطيع نفضل أن نقيم الأشياء كما ترتضيها الجماعة.

ويأتي الإعتبار الثالث والمهم وهو أن الصح ما أثبت علميًا أنه صح فالتجريب العلمي الموضوعي يعطينا المؤشر الأقوى على صحة الأشياء.

وهكذا فأن حياتنا الجنسية كجزء من حياتنا، وإشباعنا الجنسي كجزء من إشباعاتنا، وعلاقاتنا الجنسية كأرق أنواع العلاقات لها قواعد يمكننا أن نقول عنها الصورة الصحيحة للجنس. هذه القواعد قائمة على المنطق والخيار الذاتي وعلى الإثبات العلمي. وهو ما سنتناوله الآن حتى نضع بعض مما وليس كل ما نعتقد أنه الأساس الصحيح للجنس في مقابل الجنس الصورة الخاطئة والتي عرفناها قبل ذلك.

١ ـ الجنس = رجل + امرأة

العلاقات بكل صورها أنواع، سواء كانت علاقة حاكم بمحكوم، بائع بمشتري، صديق بصديقة أو حتى زوج بزوجته. وتتراوح نوعية العلاقة بين قمة الدكتاتورية إلى الديمقراطية المتطرفة، ويبقى إختيار درجة حدة العلاقة بين طرفي التسلط والتسامح في الأخذ والعطاء تبقى هذه الدرجة تحددها أمور عديدة منها:

أ ـ التعود:

فكثيرون منا تعودوا في نظام العلاقة الزوجية أو أي درجة إرتباط بالرجل أن تكون العلاقة أقرب إلى الديكتاتورية باعتبار أن هذا مجتمع رجالي كل زمام أموره بيد الرجل بما فيها الأمور الجنسية. وبالتالي فكثيرون يلعبون دور المعطي والمتلقي في حياتهم الجنسية بشكل تلقائي. وهناك الكثيرون ممن يستنكر المطالبة بديمقراطية فراشية ويعتبرها ضربًا من خرق التقاليد. تتضافر أمور كثيرة متداخلة مثل ميراث العيب الذي تحدثنا عنه سابقًا والتجارب الشخصية وغيرها في لعب دور في كون الجنس حكومة دكتاتورية.

في المقابل هناك آخرون ممن تعودوا على الأخذ والعطاء، آخرون ممن يرون أن إشباعهم يجب أن يتماشى مع إشباع الآخرين. هؤلاء الديمقراطيين يدخلون حياتهم العامة بروح فيها أخذ وعطاء، وقد ينعكس ذلك على حياتهم الجنسية فيراعون إشباعات وميول الطرف الثاني. وهكذا يأتي التعود إفراز للتربية المنزلية بالدرجة الأولى، فالبيت الذي يصرخ فيه الأب «الحريم ليس لهم رأي، أنا الرجل» طبيعي ومتوقع أن يخرج منه رجال تنطق بنفس المنطق ونساء تسبح طاعة بنفس التسبيح. والبيت ذو العلاقة الدافئة القائمة على الأخذ والعطاء متوقع أن تسود تفكير من ينشأ فيه روح الديمقراطية حتى في الحياة الجنسية فيراعي الرجل أن الجنس لعبة مشتركة وأن حقه في الإشباع يجب أن يوازيه حق من هي معه في الفراش.

ب ـ الإستعداد الشخصي

اختلاف الشخصية الفطري أمر نوقش كثيرًا فوجد أن هناك تأثير وبدون شك من قبل التنشئة الإجتماعية، لكن يبقى هناك كثير من الإستعداد الشخصي الذي لا يعتمد على التنشئة الإجتماعية بل يعتمد على الإستعداد الفطري لدى الشخص. إن أكثر من طفل يتخرجون من نفس البيت لكن الواحد يختلف عن الآخر بسلوكه ونظرته للحياة. أن الصراع بين نظرية الوراثة والإكتساب والإستعداد الشخصي خرجت بما يؤكد أنه بغض النظر عن مدى التأثير الحقيقي للتنشئة يبقى لدى الإنسان إستعداده الشخصي الذي يحرك سلوكه.

وهكذا نجد أشخاص ديمقراطيين ومتحررين جدًا في علاقاتهم الجنسية مع

شركاء حياتهم أو مع أي إرتباط غير رسمي على الرغم من أنهم خرجوا من بيوت فيها ديكتاتورية العلاقات النسائية الرجالية والعكس يحدث.

ج ـ التجربة الشخصية

التجربة الشخصية وخاصة التجربة الأولى كثيرًا ما تشكل اتجاهنا وهي أيضًا ما يمكن أن نقول عنه مثل التعود في التنشئة. لكن التنشئة يتم التعود فيها من خلال فترة زمنية أطول من تعود التجربة التي قد تكون لمرة أو أكثر فيثبت فيها نمط سلوك. والتجربة الشخصية قد تكون فعلية وقد تكون مجرد خيال خاصة الخيال الجنسي أو النموذج الذي يتم فيه الخيال للممارسة. فكثيرًا من الرجال يكون له نمط معين في خياله الجنسي عن الممارسة قبل المباشرة الحقيقية لأي عملية جنسية وبناءًا على هذا النموذج الذهني يثبت عنده الإشباع فيطبقه في حياته. ونفس الوضع كذلك بالنسبة للنساء ففي دراسة لفرايدي (Friday 1982) وجدت أن هناك أنواع من الخيالات الجنسية عند النساء ومن أشهرها نموذج الإغتصاب فالمرأة قد تصنف العلاقة الجنسية بأنها علاقة أخذ بالقوة من قبل الرجل وعطاء واستسلام من قبل المرأة. والبعض من النساء قد يصنف العلاقة بأنها قائمة على الإغواء والتغرير برجل بريء. وهؤلاء قد يبدأن حياتهن الجنسية معتمدات على ضرورة الشروع في الدلع والإغواء.

البعض قد يكون له أو لها تجربة فعلية تكون هي النمط في حياته أو حياتها الجنسية فكثير من الرجال تكون تجربتهم الأولى مع بائعة جسد. وعادة بائعة الجسد تؤدي كل الوظيفة فتلعب هي دور المباشر وهو يلعب دور المستسلم باعتبار أن التجربة الأولى قد تربك الشاب فتقوم هي بكل المهمة حتى تنتهي منها بسلام. وبالتالي فهذا الشاب قد يرسخ في مذاقه الجنسي أن يكون هو المستسلم والمرأة هي تؤدي كل الحركات.

إذا تجربتنا الشخصية بالإضافة إلى إستعدادنا الشخصي وأسلوب التربية هو الذي يحدد أي نوع من العلاقة الجنسية نتعايشه رجالاً ونساءًا. هذه المؤثرات الثلاث تحدد سبب ديكتاتورية أو ديمقراطية العلاقة الجنسية. وكما سبق أن أشرنا أنه وبشكل عام الديمقراطية هي الرابحة في كل العلاقات ولكن عندما يأتي الحديث عن العلاقة الجنسية فأننا نؤكد على أنه لا بد أن يكون هناك ديمقراطية وأخذ وعطاء حتى يتم

الإشباع الجنسي الصحيح للطرفين. فالعلاقة الجنسية علاقة مختلفة جدًا عن كل علاقاتنا ويرجع اختلافها إلى الآتي:

١ ـ أنها العطاء الأصعب، فالإنسان قد يعطي من نفسه، قد يعطي من وقته ومن فكره ومن حلاله، لكن إعطاء الجسد من أصعب العطاءات لأن الجسد وبالذات الجزء الخاص بالغريزة الجنسية حرمته الشديدة الحساسية منذ القدم وفي أغلب الحضارات إلى وقتنا هذا. وبالتالي يفترض في الشخص الذي نعطيه جسدنا أن يكون على درجة من المعزة أو الشرعية. وبالتالي فأقل ما يمكن أن يعطي في مقابل ذلك الإحترام والإشباع المتبادل.

٢ ـ العلاقة الجنسية علاقة وضعت لها أسس في الأديان السماوية وحتى الموضوعة. الأديان السماوية بينها شبه إتفاق على ضرورة أن تتوفر درجة من العدالة الإشباعية المتبادلة. ونجد ذلك واضح في الدين الإسلامي الذي يراعي ضرورة الإشباع المتبادل بهذه العلاقة الوحيدة المسموح فيها توفر الجنس.

٣ ـ العلاقة الجنسية هي العلاقة الوحيدة التي ينتج فيها إنسان ثالث شرعي وبالتالي وأمام حساسية هذا الإنتاج المشترك كان لا بد أن يكون هناك شيء من الإشباع المشترك حتى يخرج هذا الإنتاج مقبولاً ومريحًا.

هناك حقيقة يجب أن يواجهها كثيرون وهي أن الجنس ليس بالضرورة أن يكون رجلاً وامرأة. بمعنى أن الجنس قد يكون ذاتي أي أن هناك صورًا للإشباع الجنسي التي تكون بين الإنسان ونفسه كالإستمناء عند الرجال والإستقذاء عند النساء أو أي صورة من صور الإشباع الأخرى. وهذا يظل قرار شخصي لكن طالما أن الإنسان قد شرع في الإستمتاع بالجنس مع إنسان آخر إذا من المفترض أن تكون معه علاقة إنسانية. لكن الذي يحدث أن كثيرين يتعاشرون مع إنسان مثلهم. فيوجد البعض ممن يمارس الجنس بعلاقة معدومة فيكونون في طريقة ممارستهم الجنسية مع الطرف الثاني أشبه بمن يمارس الجنس مع قطعة لحم. أنهم أشبه بمن يمارس الإستلذاذ الذاتي مع يده. أن هؤلاء الماديون الأنانيون لا يظلمون أنفسهم فقط، بل أن الظلم يقع على تلك المهضومة إنسانيتها والتي يحدث التفاعل معها كثقب للإستفراغ.

أشعر بأمتهان شديد، أشعر بأني مجرد شيء عندما أستيقظ في الصباح فأعرف أن زوجي قد نام معي وأنا تحت تأثير حبوب المنوم

من ملفات الكاتبة

ويعتقد كثير من الرجال من الذين يمارسون هذا النوع من العلاقة الجنسية مع زوجاتهم أن هذا الأسلوب صحيح. أن هذا التصور الخاطىء قد يعود إلى جهلهم أو إلى إحتقارهم للجنس نفسه أو إحتقارهم للمرأة. هؤلاء الرجال ونركز على أن نقول رجال لأنه من النادر أن توجد امرأة تحبذ أن يمارس معها بشكل آلي إلا إذا كانت تحمل شعور سلبي للرجل وهي مجبرة على معاشرته. هؤلاء الرجال إذا لم يكن السبب جهل أو اتجاه سالب للجنس والمرأة في اللاشعور فهم قد يحملون عقد لا شعورية وهم يصنفون لا طبيعيين ويحتاجون مساعدة من قبل متخصص. وهناك فئة تم تصنيفها بالآلية وهؤلاء يمارسون الجنس بشكل آلي بعيدًا عن أي حس أو تفاعل لولا الضرورة الفسيولوجية التي تدفعهم.

إن الحقيقة التي تؤكد نفسها علميًا ومنطقيًا أن التفاعل الطبيعي في الجنس بين رجل وامرأة له نتائج إيجابية على الطرفين:

أ ـ فالمرأة المشبعة جنسيًا والتي تأخذ حقها من زوجها تبذل قصارى جهدها حتى تجعل هذه العملية متعة له هو أيضًا.

ب ـ إن التفاهم على الإشباع المتبادل يجعل الحياة العامة بين الزوجين خارج غرفة النوم فيها تفاهم وإشباع مشترك، فالديمقراطي ديمقراطي في كل شيء والأناني أناني في كل شيء. ثم إن الإشباع الجنسي ينعكس على باقي الأمور وكثيرًا ما نجد الزوجة غير المشبعة لديها زملة من الإضطرابات النفسية وعدم توافق في حياتها وحتى علاقتها مع أطفالها وحتى في عملها نجد أنها متوترة.

ج ـ إن الشعور بضرورة الإشباع المتبادل يخلق نظرة إيجابية اتجاه الجنس فيكون هناك حالة بحث عن الجديد من أجل إمتاع الجسد ويخلق نظرة إيجابية عامة اتجاه الجنس في الحياة.

د ـ الإشباع الجنسي أحد أهم العوامل لردع أي حالة أو نزعة تجريب خارج نظام الزواج وبالتالي فهو يقي من الإنحراف بأي صورة وعلى رأسه الخيانة الزوجية.

وإن الخطأ الشائع الذي قد تلعب به المرأة دور كبير والذي سبق ان تحدثنا عنه وهو دور المبادر والمستقبل وفي العلاقة الجنسية السليمة القائمة على روح ورغبة الإستمتاع المشترك ويجب أن يتصرف الشريكين بحرية وتلقائية. فقد يطرأ على المرأة من خيالها أو من أمر سمعته أو قرأته أو شاهدته فكرة جديدة فلا بأس أن تبادر هي بطرح ما لديها. وحتى طرح الرغبة من الأفضل أن يكون أمر تلقائي عادي فإذا اشتهى الرجل بدر منه ما يظهر اشتهاؤه وإذا اشتهت المرأة فليس هناك بأس من أن تبادر في طرح اشتهاؤها. وقد يكون هناك أمر إيجابي من أن تبادر المرأة إلى طرح اشتهاؤها فهي بذلك تخبر الرجل بأنه مرغوب فيه من قبلها.

٢ ـ كلنا مختلفون

أحد انعكاسات النضج العقلي والعاطفي والجنسي وأحد انعكاسات الدراية بالذات هي القناعة بأننا كبشر مختلفون بقدراتنا واتجاهاتنا وميولنا وحتى أشكالنا. وإن الحقيقة التي تحتاج قدر أكبر من النضج هو القناعة بهذا الإختلاف وعدم وضعه في محل مقارنة سلبية قياسًا للآخرين. أن المشكلة التي تكمن عند البعض هو عدم قناعتهم أننا كبشر مختلفون. حيث يقوم هؤلاء بتسيير حياتهم تحت فلسفة أو تلقائية رافضة لهذا الإختلاف. والغريب أننا نرفض الإختلاف تحت تأثير فلسفات غريبة منها «ليس هناك أحد أحسن من أحد». ونجد أن نزعة التقليد أو التحدي هي التي تسيرنا وتجعلنا نمسخ من أنفسنا ومشاعرنا ونحن نرغب بأن نكون كالآخرين. ومثال على ذلك أنه حتى في الموضة والملبس كثيرون لا يقفون وقفة مع قناعتهم أو ما يناسبهم، فالملبس قد يناسب الجسم لكنه لا يناسب الذوق الخاص وقد لا يناسب لا الجسم ولا الذوق. ولكن الملاحظ أنه ما أن تظهر موضة حتى تجد الشارع أغلبه قد تبعها. وهكذا حتىٰ في مذاق الغناء ما أن يظهر شريط إلا ترنم به الأغلبية دون الوقوف على مبدأ الذوق والإعجاب. إذا أغلبنا يعيش «قردية التقليد» الناتجة من انعدام القناعة بأننا مختلفون وهكذا ينسحب الأمر من الأمور العامة والشكلية إلى الأمور الخاصة وعلى رأسها السلوك والإستجابة الجنسية. حيث نجد أن كثيرين يمارسون ذات الخطأ الذي يمارسونه في اختيار ملابسهم وهي صبغ أنفسهم بصبغة واحدة مع الآخرين. والنتيجة

معروفة مواجهة مع النقص ومع الإشباع أمام أمور لا تركب مع بعضها البعض. ومن أهم النقاط الجنسية أو المتعلقة بالحياة الجنسية بالإنسان والتي يتم فيها مقارنة بين الناس بعضهم ببعض:

أ ـ الجسم المغري

مواصفات الجمال أو بدقة أكثر مواصفات الإغراء تتفاوت من إنسان لإنسان وأقصد هنا مواصفات المذاق نفسه فما يراه شخص جميل قد يراه آخر عادي إذا لم يكن مثيرًا للإشمئزاز. إذا نحن كبشر نختلف في تذوقنا للجمال وللإغراء بشكل خاص. وكثيرًا ما نجد رجل قد انسحر بإمرأة وعمل المستحيل للإرتباط بها مع أنها في مفهومنا العام ليس فيها جمال أو إغراء. وكما أن هناك مذاق فردي مختلف فأن هناك مذاق إقليمي للجمال، فكل مجتمع له مذاق جماعي وتذوقي يختلف عن الآخر. كما أن الفترات الزمنية في عمر البشر وتطور مفاهيم الإنسان وتغير رؤيته الإقتصادية والدينية والأخلاقية. وكل هذا يجعل مفهوم الجمال نسبي فإذا كانت المرأة السمينة قديمًا دلالة الإغراء والعز والجاه والمرأة النحيفة دلالة الفقر والجهل فهذا المفهوم إنقلب رأسًا على عقب فها هي البدينة تنزوي مقهورة وتنفرد النحيلة زهوًا. حتى أنه غدا مع الوقت النحالة دلالة الذكاء الصحي والوعي العام. وإذا كان السمار الداكن أمر لا يحبذه كثيرون وكانت ذات الخد القطني هي المغرية سابقًا فحاليًا من أجل السمار يدفعون المئات حتى يكن مقبولات مغريات. إذا مفهوم الجمال والإغراء يبقى أمر نسبي على مستوى فردي وإقليمي وحضاري، لكن هناك بشكل عام مذاق عام في كل مجتمع للإنسان المغري وإن كان انفتاح العالم على بعضه البعض جعل المذاق الإغرائي متقارب.

وهناك نقطتين مهمتين جدًا نجهلهما ونحن نقيم الإغراء أو الجمال وهي الشخصية والترتيب أو المظهر العام وهاتان النقطتان تلعبان دورًا أساسيًا فكثيرًا ما تقدم إلينا إنسانة تمتلك مساحة تعتبر بمقاييس الجمال آية وما أن تفتح فمها حتى تنطفىء وتذوب كل الحكاية. وكثيرات من الجميلات من لا يحسن الهندمة أو المكياج فيدفن جمالهن ولعل الحركة التي يعملها بعض المخرجين في الأفلام باحضار فتاة ريفية بملابس رثة ومن ثم تنظيفها وتلميعها وتلبيسها فتبدو جميلة ومغرية توضح أن الملبس

قد يضفي جمالاً. لكننا كما نختلف في الشخصية والطباع نختلف وبالدرجة الأولى بالشكل.

أن التنظير التقديري العلمي يرى أن الوضع الطبيعي أن تكون الأغلبية من فئة متوسطي الجمال كما هو حال الذكاء العام والإتزان العام في السلوك. وأن طرفي المحور هم الفئة القليلة الشاذة. وفي الجمال والإغراء مفترض أن يكون شديدي الإغراء أو شديدي القبح هم القلة والباقي هم المعتدلون. والإعتدال لا يعني أن الواحد أو الواحدة شبه مغري، لأن هناك الشخصية وهناك الملبس اللذان يلعبان نصف اللعبة وبالتالي فأنه بإمكان أي شخص أن يكون مغريًا. والإغراء أو الإثارة أمر يهم المرأة أكثر وهذا عائد لأمور كثيرة منها كونها تربت لتكون مادة إثارة للرجل. وهي حيلة حتى تكون ذاتها مقبولة عنده، لذا فالحديث الذي يحتل مساحة أكبر عند النساء هو شكلهن وكثير من النساء تشكل شخصيتها من ناحية ثقتها بنفسها وتفاعلها مع الآخرين

وتقييم المرأة لشكلها يؤثر على تفاعلها العاطفي والجنسي مع الرجل وهذا التفاعل يبدأ مبكرًا تشربه الطفلة منذ وجودها في منزل أهلها فنحن لا نملك حكمة ومداراة ونحن نقارن جمال بنت بجمال أخرى ونعطي مؤشر تأثير الجميلة على مستقبلها. أن الطفلة ذات الجمال العادي ترى الحسرة بعيون أمها وهذا في أبسط الأحوال أو أنها تعرف مقدمًا أنها يجب أن تكون شاطرة في الدراسة وربة بيت ممتازة حتى تعوض نقصان الإغراء الذي فيها. وكثيرات أمام هذه التربية الخاطئة يخرجن للحياة مكسورات يعتقدن أن حوارهن وعقلهن ليس كافي بانعدام جاذبيتهن المرسومة إجتماعيًا. فالطفلة الجميلة كانت تحتضن ويؤخذ لها صور وغير الجميلة منزوية أو ليس لها الأولوية.

لأننا ندخل الزواج التقليدي بدون تعارف فمحك الإختيار عند الشاب هي الفتاة الجميلة وأمور أخرى تخص أهلها لكن بالدرجة الأولى شكل البنت. والغريب أن الشاب هذا سواء كان وسيم أو غير وسيم فأنه دائمًا يطلب ست الحسن. ونجد نحن بدورنا الأمر مقبول أن يسير رجل غير جميل مع امرأة فائقة الجمال في حين أننا نستنكر أن تسير امرأة متواضعة الجمال مع رجل وسيم. وهكذا تعرف البنت ذات

الجمال المتواضع أن فرصتها للزواج أقل من الجميلة فتقبل الموجود أو المفروض عليها وهي تقبل يديها وجهًا وخلفًا حمدًا على ذلك في حين نجد البنت التي تحمل مقاييس الجمال تتشرط وتختار. إن انعدام الثقة بالشكل يجلب معه انعدام توافق في المشاعر. فالبنت التي تعتبر حسب مقاييس المجتمع غير جميلة قد تعتقد في قرارة نفسها أنها غير مشهية ولا تستحق هي الأخرى أن تشتهي فيتسلل شيء من البرود إلى عواطفها وردود أفعالها الجنسية.

وحتى السلوك الطبيعي الذي يحدث بين المتزوجين مثلاً من إزالة الكلفة وحركات الغنج والدلال قد تستشعر المرأة قليلة الجمال حرج في القيام بها بإعتقاد أن هذه الأمور مستحبة ومقبولة فقط عند الجميلات. والرجل يزيد الطين بلة في كثير من هذه الحالات فتجد الرجل الذي يعتبر نفسه وسيمًا ولم يحظ بزوجة شديدة الجمال لا يتوارى عن التغزل بالأخريات وربما التحسر على ما عنده. وإذا دارى أحدهم على مشاعر زوجته لفظيًا فعيونه تظهر الحسرة علانية.

إن مقاييس الجمال أو الإغراء بالذات لدينا تكون بلون الجلد واتساع العين وطول ونعومة وفحمية الشعر والبروزات الخاصة بجسم المرأة وخاصة الصدر والأرداف. فإذا كان هناك نقص ما في المرأة كأن تكون ذات صدر صغير أو شعر مجعد فإن هذا يسبب لها أزمة في إشتهائها أو حتى في إستجابتها الطبيعية مع شريكها.

> صدري مرتخي، وكانت هذه هي أزمتي منذ كنت بنت ولا تتصوري الحرج الذي يصيبني في فراش الزوجه، فأنا أرفض أن يلمس زوجي صدري حتى لا يكتشف الإرتخاء الشديد الذي أنا به، أشعر أنني مغرية وأن هذا العيب الأبدي سيقضي علي نفسيا.

من ملفات الكاتبة

إن كثيرًا من الأزواج ينوه عن العيب بشكل أو بآخر في حين أن البعض الآخر يقولها صريحة «ضعي كيلوين في صدرك أو إذهبي وأوجدي لنفسك حل في هذه الأرداف الضخمة». ولأن المرأة مقتنعة بأن شكلها هو أساس تقبلها ومن ثم تأتي شخصيتها وعطائها بالدرجة الثانية لذا فهي تتأثر بهذا النقد كثيرًا. وبالإضافة إلى

المعول الإجتماعي في تنشئة البنت حتى تقيم ذاتها من خلال شكلها وبالإضافة إلى نظرة الرجل لها ونظرتها لذاتها، هناك تلك الأسطوانة التي تدور في جلسات النساء حول أجسادهن. ولأن الموضوع مركز اهتمام فأن الحديث يكون فيه شيء من المبالغة، مبالغة الإمكانية لمن يملكها ومبالغة الحسرة لمن لا تملك. فنجد بعض النساء تتشهق بجنون زوجها على صدرها الزامي أو شعرها الفحمي وتأتي المبالغة مقرونة بمرات الممارسة والإلتصاق الدائم. ولأن الحسرة قد تكون لها ردة فعل مبالغة فأن كثير من المتحسرات قد يجدن أنفسهن يحكين قصص وهمية فيها عشق رجالهن لما لديهن من إمكانيات.

إن الإغراء عملية متكاملة شكلاً وسلوكًا وإن الإشباع الجنسي لا يعتمد على الشكل بقدر ما هو روحية المشاركة والتفاعل الغريزي الموجود. إن شكل الإنسان واقع موجود قد يصعب تغييره وإن كان من الممكن إضافة شيء من الرتوش عليه كالمكياج وغيرها من وسائل تغيير الشكل حتى يصبح أكثر مقبولاً. لكن الأحساس والسلوك الجنسي هو الأهم والأمر الممكن التحكم به ومن خلاله يمكن خلق حياة دافئة مع من نحب. نعم نحن مختلفون بألواننا وحجم صدورنا ومساحة أردافنا وهذا لأمر طبيعي. لكننا في الجنس نتفاعل روحًا وجسدًا وليس أحداهما ومن كان أحاديًا فهو خاطىء.

وكما تلعب النساء لعبة التدقيق على أشكالهن وسحب التأثير بعد ذلك على مزاجهن وثقتهن بأنفسهن كذلك يأتي التدقيق على شكل الرجل بالدرجة الثانية. أن هناك مفاهيم ومعايير غريبة عند بعض النساء يعتبر فيها الرجل فحل أو غير فحل عالطول واللون ثم الشعر الموجود في جسمه. وقد يكون هذا المذاق عالمي للنساء فالنساء تحب الطويل الذي يكون لونه أعمق منهن والمشعر. لكن كثيرات في مجتمعاتنا الشرقية يبالغن في تقييم الذكورة على هذا الأساس حتى أن بعضهن ممكن أن تنفي الرجولة من رجل لأنه غير مشعر.

> كانت مشكلتي الأساسية من بدايتها عندما تقدم لي زوجي وعرفت أنه أملط (عديم الشعر) وتزوجته على الرغم مني فقط حتى أرضي أهلي لكني وبعد عامين ما زلت أشعر أنه ليس رجلاً، صدره ناعم ليس فيه شعرة واحدة تخبرني بأنه رجل، أنا أعاني من برودي الجنسي بسبب انعدام الشعر عنده.

من ملف الكاتبة

وما ينطبق على المرأة ينطبق على الرجل فالرجولة كما الأنوثة سلوك الدرجة الأولى وحالة البرود التي تصيبنا أو سد الشهية الجنسية هو أمر ناجم عن عدم إدراكنا بأمرين: أننا مختلفون وأن الجنس إحساس وسلوك ومن ثم شكل.

ب ـ مناطق الإثارة الجنسية

صحيح أننا كبشر نملك نفس الخريطة الجسدية، وصحيح أن التركيب الطبيعي لنا واحد وأن أجزاءنا الجنسية ومواطن إثارتنا تقع في نفس المواقع، لكن هناك أيضًا اختلاف. إن هذا الإختلاف ليس بالجزء ولكن بدرجة حساسية الجزء ودرجة استجابة جزء ما أكثر من غيره. وكونه موقع إثارة جنسية. ومواطن المرأة بشكل عام هه شفايفها، رقبتها، ثدييها، بطنها، مهبلها وخاصة منطقة البطن ومنطقة الأرداف والجلد. إن هذه المناطق تعتبر مناطق إثارة متعارف عليها وفي التثقيف الزواجي الجنسي عند الغرب هناك دعوة لتحسس هذه المناطق من أجل تحضير المرأة للإثارة والإستجابة الجنسية الصحيحة ومساعدتها على الإندماج مع الرجل وتأهيلها للنشوة الجنسية. لكن هناك اختلافات وفوارق بشأن مناطق الإثارة عند المرأة. فأولاً ليست كل النساء تثار من كل هذه المناطق، هناك نساء تثار من لمس الجلد فقط من التقبيل. كما أن هناك من تثار من كل جزء فيها وهناك من لا تثار من أي جزء من جسدها. إذا النساء يختلفن في الإستجابة لمواقع الإثارة الجنسية التي منحها الله لهن. إن هذا الإختلاف طبيعي وكل واحدة مهما كان الموقع الذي يثيرها تعتبر طبيعية. ومع أنني أرفض لفظ الغير طبيعية إلا أننا يمكن نسمي التي لا تثار من أي جزء وبأي ظرف جنسي إنسانة غير طبيعية. وهي إنسانة تحتاج الى علاج نتيجة الخلل والتعطيل الحسي شامل لديها. وبعد الإثارة تأتي نقطة أخرى هي الوصول للنشوة الجنسية، فنجد الإختلاف والفوارق أمر وارد فكما أن هناك نساء يصلن للنشوة الجنسية من مداعبة أكثر من جزء في جسمهن فأن هناك الأغلبية من لديهن منطقة معينة هي التي تجعلهن يصلن للنشوة الجنسية. وفي دراسة وجد أن أغلب النساء «بظريات الإثارة» و «بظريات النشوة» أي أن البظر يعتبر أكثر منطقة تثير المرأة. أن الخطأ الذي يحدث والذي يعطل الوصول إلى إشباع جنسي عند المرأة على وفرة مناطق الإثارة يعود للتالي:

١ ـ إن كثير من النساء تجهل جسدها وهذا نتاج التنشئة القائمة على العيب وعلى انعدام الثقافة الخاصة بالجسد. فالمرأة لا تعرف جسدها لا تعرف ماذا يثير وماذا

لا يثير. ونحن هنا لا ندعو إلى حالة اللعب بالنفس بقدر ما ندعو إلى حالة وعي بما نملك فالإنسان يجب أن يعرف عن جسمه كل شيء ولا نقصد فقط الجهاز الجنسي بل كل الأجهزة فهناك أمية جسمية شاملة عندنا وتظهر نتائجها بشكل أو بآخر علينا ومنها حالة جهل موطن الإثارة وبالتالي وجود مشكلة جنسية.

٢ ـ جهل الرجل يأتي بالمرتبة الثانية فالرجل يجهل جسم المرأة أو بالأحرى يجهل فن التعامل مع جسدها كما تجهله هي. وهناك تعميم خاطىء يرتكبه كثير من الرجال وهم يهمون بمعاشرة زوجاتهم وهي أن كل النساء تثار بنفس الطريقة وذلك بالضغط على بعض الأماكن ومن ثم المعاشرة الرئيسية، ويجهلون أن كل امرأة حالة فردية ليس فقط بموقع الإثارة ولكن أيضًا بالفترة الزمنية التي تحتاجها في المكان الذي يثيرها. فهناك نساء تحتاج مجرد لمسة وتصل للنشوة وتوجد نساء متوسطي المدة بينما هناك نساء يحتجن إلى وقت طويل وهذا ما لا يحتمله كثير من الرجال لأن طبيعة إستجابة الرجل الجنسية أسرع من المرأة.

٣ ـ هناك الخجل وانعدام الحوار الجنسي بين الزوجين، فقد تكون المرأة على دراية بموقع إثارتها وقد يكون الرجل راغبًا في أن يجعلها تستمتع ولكن الخجل من البوح هو الذي جعل الخط مقطوع بينهما.

٤ ـ من الأمور التي تخلق لدينا شوشرة في تحديد مناطق إثارتنا هي تلك الأحاديث النسائية التي تقوم على المكاشفة والتباهي بالحياة الجنسية لكل واحدة. بعض النساء تصف مرات وصولها عن طريق صدرها وكأن الصدر هو المنطقة الوحيدة المثيرة جنسيًا. وتصف أخرى الرقبة وهكذا تبلغ كل امرأة بالجزء الذي يثيرها. ونجد قليلة الخبرة أو قليلة الثقة تقوم حياتها الجنسية على ما تطرحه الأخريات دون الوقوف على مناطق إثارتها ومحاولة إكتشاف الجسد بعيدًا عن مؤثرات ومبالغات الأخريات. ولعل الأفلام الجنسية من المصادر التي تشوه أكثر مما تعلم لأنها هي الأخرى تعطي صورة مبالغة لردة فعل الإثارة من لمس جزء معين من الجسم.

ج ـ شكل ومرات الممارسة الجنسية

إن ما تطرحه كتب الجنس العلمية بشأن الأوضاع الجنسية يؤكد على أمر واحد وهو أنه صحيح هناك أوضاع جنسية محددة وهي الأوضاع الرئيسية ولكن

هناك إضافات وحركات بسيطة على كل وضع هي التي تخلق الثراء في الأوضاع الجنسية. ونحن كأزواج نختلف بشكل الأوضاع الجنسية التي نمارسها وهذا الإختلاف في إختيار الوضع الجنسي يعود لعدة أسباب:

١ ـ ثقافتنا الجنسية:

إن المعلومات التي نملكها عن الأوضاع الجنسية من الأمور التي تحدد مقدار الأوضاع التي نعرفها، فهناك فئة قرأت الكثير من الكتب الجنسية أو شاهدت أفلام أو حتى استمدت معلوماتها من أحاديث الآخرين فأصبح لديها ثراء بالأوضاع الجنسية. وهناك آخرون لديهم ثقافة ولكن محدودة وآخرون عديمي الدراية وكل ما يعرفونه ما اكتشفوه بتلقائية وهم متزوجون. وبصراحة أنه على الرغم من دور الثقافة والإطلاع والإستماع في الأثراء الجنسي إلا أن هناك الثقافة الإجتماعية العامة. فكثيرًا ما يحدد المجتمع وضعين أو ثلاثة يعتبرون مقبولين ويتأقلم الفرد مع ذلك وكثيرًا ما يجد أحد الشريكين إستنكارًا إذا اقترح شريك وضعًا جديدًا أو ما شابه ذلك.

٢ ـ الإستعداد الشخصي:

إن الإستعداد الشخصي له دور في إختيار الأوضاع الجنسية. فهناك فئة تركيبتها الشخصية كلاسيكية ترفض التجديد وتفضل وضع جنسي محدد، وهناك شخصيات متوترة يصيبها القلق مع أي تجديد أو تغيير وتعتبره أما شاذًا أو غير صريح. بينما هناك شخصيات فيها جنون التجديد وتبحث عن كل جديد في الجنس وتسعى له وتستمتع بتطبيقه. كما أن هناك شخصيات خيالها محدود في ابتكار الأوضاع الجنسية الجديدة في حين أن هناك شخصيات خيالية تملك خيال خصب تتدفق من خلاله ابتكارات للأوضاع. بأن هذا كله يعكس الشهية الجنسية العامة للإنسان فالجنس مثل الطعام بمعنى أن هناك فئة تستمتع بالطعام وتسعى للأكل الجديد، وتبحث عن طعم جديد، وتعطي فترات الأكل اهتمامًا شديدًا. كما أن هناك فئة تتعامل مع طعامها مثل السيارة والبنزين تجد أن هذا الإشباع ضرورة مثل تعبئة البنزين.

٣ ـ ظروف شكلية:

جسم الإنسان من الأمور التي تؤثر جدًا على إختيار الأوضاع الجنسية فاختلاف الوزن بين شريكي الفراش له أثر بنوعية الأوضاع الجنسية التي يختارونها فلو

كان الرجل سمين فهو قد يجد صعوبة في الوضع الجنسي المعروف بوجهًا لوجه، وإذا كانت المرأة سمينة فقد تكون الأوضاع التي تحتاج حملها أو حمل أرجلها أوضاع صعبة جدًا. كذلك الطول خاصة الرجل فالرجل القصير قياسًا للمرأة قد يجد في الأوضاع التي تحتاج إلى وضع متلاصق صعب لأن التقاء الأعضاء الجنسية قد لا يسمح بتواجد رأسه إلى جانب رأس المرأة نتيجة القصر. ولكن كل المشاكل المتعلقة بالشكل ممكن تلافيها وذلك لثراء الأوضاع الجنسية التي تؤهل لإختيار المناسب. وحتى فئة المعوقين لها أوضاعها الجنسية التي تجعلها تستمتع بإشباع جنسي قد لا يختلف عن الآخرين.

٤ ـ ظروف بيئية:

ويقصد بها الظروف الخارجية وأهمها شكل السرير. فصحيح أن الأسرة متشابهة ولكن كل سرير قد يتميز بأن يساعد على أوضاع جنسية تميزه عن السرير الآخر. فالسرير الصغير قد يتطلب الأوضاع التي فيها تلاصق أكثر من السرير الكبير الذي يسمح بأوضاع أكثر وشكل مريح. كذلك السرير الطري قد لا يساعد كما هو حال السرير الصلد الثابت. وهناك موقع السرير فالسرير الموضوع بدون حواجز قد يساعد في الأوضاع التي تحدث بأطراف السرير. وهناك توفر أمور أخرى مثل الكنبة أو كرسي في غرفة النوم قد يكون عامل مساعد لكثير من الأوضاع الجنسية. إن وجود مرآة في غرفة النوم قد تساعد في دراسة الوضع الجنسي بالإضافة إلى كونها عامل مساعد للإثارة الجنسية.

هناك حقيقة يجب أن نقف عندها، إن الإشباع الجنسي ليس بالضرورة أن يكون مقرونًا بتنوع الأوضاع الجنسية فكثيرون يظلون العمر كله يمارسون الجنس في أوضاع محدودة لكنهم مشبعون جنسيًا. ومع ذلك فالقضية في التنويع تكون في أساسها كسر للرتابة ليس إلا. فالجنس كما الطعام تكرار الطبق فيه قد يثير فينا الملل. والتغيير حتى لو كان أقل نكهة أو أقل جودة يبقى تغيير وإضافة جديدة.

ونأتي إلى نقطة مرات الممارسة الجنسية، هذه النقطة بالذات ظلت وستبقى نقطة اهتمام عند الإنسان والعلماء، وهي من النقاط التي تعرضت للدراسة العلمية وجائت النتائج تؤكد أن الفروق الفردية أمر وارد، فليس هناك مرات للممارسة الجنسية

بين أي شريكين حتى يعتبر هذا طبيعي وذاك غير طبيعي إلا اللهم إذا كان قلة الممارسة وانعدامها أو المبالغة فيها بشكل ملحوظ. عدد مرات الممارسة أيضًا تعود لأسباب كثيرة منها:

١ ـ العمر: فالشباب أكثر ممارسة جنسيًا وعدد مرات الممارسة أكثر من المتأخرين في العمر وهذا أيضًا نتاج الضعف العام الذي يصيب الإنسان والذي تحدثنا عنه سابقًا مع وضع الحالات الفردية في عين الإعتبار حيث أن بعض الشباب قليل الممارسة وبعض كبار السن يمارس كشاب.

٢ ـ عمر التجريب: في بداية الحياة الزوجية عند الكثيرين نجد أن تجريب الجنس أو توفره أمامهم يجعل عدد مرات الممارسة أكثر منه عند الفئة التي تعودت على الممارسة الجنسية. نجد الذين يمارسون الجنس داخل نظام الزواج عدد مرات ممارستهم تختلف عن الفئة التي لديها إشباعات خارج نظام الزواج.

٣ ـ الحالة النفسية والصحية: التعب النفسي والمشاكل النفسية قد تفقد الشهية للممارسة الجنسية أو تضعف البدن عن القيام بمجهود جنسي. في حين أن الوضع النفسي المستقر والمتوازن قد يدفع للممارسة الجنسية بشكل مبالغ فيه. والصحة الجيدة أيضًا قد تجعل الفرد قادرًا على الممارسة الجنسية بغض النظر عن العمر أو أي ظرف آخر. أن الخطأ الأكبر الذي يرتكبه البعض هو المقارنة في عدد مرات الممارسة وكما قلنا أن هذا الأمر هو فعلاً قضية اختلافات وفروق فردية.

د ـ أسلوب المعاشرة الجنسية:

سلوك الإنسان بكل صوره أمر يعود لإعتبارات كثير لا نريد أن تكرر نفسها بذكرها، هي تنشأته، خبرته، استعداده الشخصي، ظروفه الخاصة. هذا الكلام يخص كل أنواع سلوك الإنسان وأسلوبه في الحياة. إن السلوك الجنسي عند الفرد هو نتاج كل الأمور السابقة. ونأتي إلى نقطة أكثر دقة وهي أسلوب المعاشرة الجنسية فنجد أننا فعلاً مختلفون والفروق الفردية شديدة الوضوح فهناك فئة منا تأخذ المعاشرة الجنسية وكأنها واجب روتيني. تبتدأه بنفس الطريقة وتنهيه بنفس الطريقة. وبعضهم صامت وهو يؤديه وبعضهم يعطي فيه بعض التعليمات. وهناك أيضًا فئة تفضل عدم الحديث والظلام، ونشاطها الجنسي فقط داخل غرفة النوم، ولا تذكر أي شيء عن الممارسة

بعد ذلك أو في برنامجها اليومي. وبعضهم من لهم أسلوب مختلف أنهم الفئة الأكثر بساطة التي تجعل الجنس متعة ممتدة في برنامجها اليومي. فالمداعبة والضحك والتفكه بالجنس عندهم يحدث في كل وقت وليس مشروط في غرفة النوم. هذه الفئة لا تمانع من الإضاءة أثناء المعاشرة ولا تمانع من أن تستخدم الألفاظ والتعابير الجنسية أثناء وقبل وبعد الممارسة الجنسية. وبين الفئة التقليدية والفئة الإنبساطية هناك أنواع مختلفة منهم من يقدم على الممارسة جلفًا وكأنه يؤدي أمرًا شديدًا وقاسيًا. ومنهم من يعطي الأمر لمسة إنسانية رائعة. وهناك أيضًا الفئات التي نصفها علميًا بأنها غير سوية كالساديون والماسوشيون. كما أن هناك فئة تحبذ لمسة سادية أو ماسوشية في حياتها الجنسية وتعتبر طبيعية. هناك فئة تحبذ أن تكون هي المباشر في العملية الجنسية وهناك فئة تفضل أن يكون أسلوب المعاشرة أسلوب خطفي أن إغتصابي.

وهكذا نختلف في أسلوب المعاشرة الجنسية. وأيًا كان الأسلوب المتبع في المعاشرة الجنسية طالما أن هناك درجة من التوافق والتقبل من قبل الطرفين فالأسلوب سليم.

٣ ـ الجنس لعبة:

صحيح أن الجنس غريزة ويفترض في الغريزة توفر عامل التلقائية لكن التلقائية وحدها لا تنفع لأن التعامل التلقائي مع الغريزة يصلح في حالة كون الجنس يؤدي وظيفة واحدة هو الإخصاب. لكن الجنس يتداخل فيه إشباعات أخرى منها الإستمتاع بالجنس نفسه، إثبات الذات، إظهار رغبتك فيمن تحب وإشباع من أنت معه. وغيرها من الأمور المتداخلة والتي تجعل من الجنس أمر يحتاج أكثر من الإشباع الغريزي الفطري.

إن الصراع بين مؤيدي أن الجنس غريزي وبين المؤيدين بأن الجنس تمرين صراع قديم. أن الفئة التقليدية كما هو واضح يرون بوجوب التعامل مع الجنس بدون توجيه أو تدريب. إن هؤلاء يرون أن تعريض الجنس للدراسة سيفقده كثيرًا من غموضه الذي يضفي عليه بعض الخصوصية. في حين يرى أصحاب مبدأ التمرين أن الجنس غريزة تحتاج تمرينًا فهي مثل غريزة الجوع فالإنسان يعرف بتلقائية الغريزة أن يضع الطعام في فمه ويمضغه ولكن معرفة الأكل المفيد من المضر، تنوع الأطباق، طريقة الأكل، أدب

المائدة كلها أمور تحتاج الى تمرين. أن الجنس يحتاج تمرينًا أكثر من الطعام، فالطعام غريزة فردية. أنت تأكل وحدك بنفسك والنتيجة على جسدك وحدك أما الجنس فأنت تمارسه مع إنسان آخر، ذو تركيبة نفسية مختلفة. فعنصر الثنائية في الممارسة الجنسية هو الذي يجعل الجنس غريزة تحتاج إلى تمرين. أضف إلى ذلك أن الغريزة الجنسية يكون لها نتاج بشري هو الطفل. والطفل هو إنسان يتقاسمه شريكي الفراش نصف بالنصف ويعتبر أقوى رباط وأهم إنتاج بين شخصين في العالم كله. لذا فالتمرين ضرورة على الأقل حتى نعرف قيمة هذا النتاج.

إن كثير من الإمور الغريزية التي تم تهذيبها تعطي مدلولاً جيدًا على الفرق بين الإنسان وبين باقي المخلوقات وبالأحرى مخلوقات المملكة الحيوانية. فالإنسان عقل والعقل تفكير والتفكير حضارة والحضارة تهذيب وإبداع وهكذا يكون الإنسان مع الجنس سلوك ليس غريزي فقط. ولكن سلوك حضاري متهذب يعكس إنسانية الممارس. ويكون الجنس بعيدًا عن بهيمة الغريزة ونزعة الإلحاح واختطاف أي أنثى والتفريغ فيها كما بعض الحيوانات ونشدد عند كلمة بعض لأنه حتى الحيوان يتمتع بإختيار لإشباع غريزته الجنسية.

إن الجنس عند الإنسان ضربًا من الفن، أنه لعبة متقنة. ونقصد بإصطلاح الجنس لعبة، أنه نشاط فيه من أصول وقواعد. فنحن لا نأتي الجنس هكذا متى ما تحركت الغريزة ونمارس، هناك أصول كثيرة منها مداراة استعداد الطرف الثاني منها دراسة رغبة الطرف المقابل وكيف يجب أن نبدأ اللعبة وكيف يشتهي أن تكون الصولات والجولات. حتى الخاتمة في لعبة الجنس يجب أن تكون فيها روح رياضية وتسامح، أخذ وعطاء. في لعبة الجنس قد يكون هناك طرف يربح أكثر من الثاني لكن العدالة تتطلب أن يحدث تنازل متبادل حتى يتوفر الإشباع بشكل متبادل بين الطرفين.

إن الجنس لعبة ديمقراطية فيها مساواة، ليس فيها تسلط وهي لعبة فيها لمسة فن سواء كانت في المبادرة، في الإقتحام، في النهاية. إن الحركة والإيماءة واللفظ الجنسي فن. أن قدرة أحد الشريكين على فتح شهية الطرف الثاني للممارسة الجنسية فن . إن ترك النفس تسمتتع بتلقائية ذكية فن.

ولأن الجنس شئنا أم أبينا فيه شيء من البهيمية والتي تجعل الكثيرين يقفون منه

موقف سلبي، لكن بعض اللمسات الفنية الإنسانية هي التي تجعله مقبول وترتقي بإنسانية الإنسان. والجنس لعبة فيها لمسة إنسانية فالرجل في المجتمع الشرقي يملك زمام كل الأمور بما فيها الجنس وهو قادم إلى المرأة، إلى حياتها كلها ليشاركها معها بما فيها مشاركتها الفراش. والرجل هذا الذي يملك زمام هذه الأمور يحتاج قدرًا من الإنسانية حتى يجعل اللعبة مهضومة وتكون المرأة مشاركة فيها. وقدر قناعة الرجل بأهميّة اللمسة الإنسانية ستكون ردة الفعل إيجابية وتكون المتعة متبادلة بينهما. كما أن أحد الشريكين قد يمر بأزمة تعطل نشاطه ساعتها يكون وجود الحس الإنساني هو الذي يجعل العلاقة الإنسانية تستمر رغم الغياب المؤقت للممارسة الجنسية.

والجنس لعبة فيها روح النكتة والدعابة. إن الذين يأخذون الممارسة الجنسية بشيء من الفكاهة يعطونها طعم جميل ويجعلون العلاقة أقوى بين الطرفين. إن الدعابة تزيل كثير من التوتر والمخاوف من الجنس وتزيل التوتر العام الذي نمتصّه في برنامجنا اليومي. كما يجعل الطرفين يتعرفان على جوانب كثيرة عند بعضهما البعض.

> كانت علاقتي به قبل الزواج علاقة زمالة جادة وكنت متخوفة أن زواجنا سوف يتعرض لروتين قاتل. لكنه كان عكس ما توقعت، أنه رجل يجيد النكتة وخاصة النكتة الجنسية، أنه يجعلني أقهقه من قلبي ولهذا أحبه.
>
> **من ملفات الكاتبة**

إن الجنس لعبة متعددة الأوجه وبعيدًا عن التلقائية الجلفة أو الساذجة. يمكننا أن نتعامل مع الغريزة الجنسية بذكاء اللاعب الذي يستمتع ويمتع. إن الجنس يحتاج روح رياضية نقبل فيها الخسارة والربح وفي كل الأحوال المتعة موجودة والضحكة من القلب.

٤ ـ فن التعامل مع رغبتك:

في إعتقادي أن نصف مشاكل الإنسان تأتي لجهل الإنسان بإمكانياته. والإحساس الجنسي، الرغبة الجنسية من أهم الأمور في حياة الإنسان والتي يحتاج فيها إلى قدر من الفهم الذاتي قبل أن يطالب الإنسان بفهمه من قبل الآخرين وخاصة شريك الفراش. إن ما يحتاجه الواحد منا بالدرجة الأولى أن يفهم نظرته للحياة بشكل

عام. إن تحديد رؤيتنا للحياة تجعلنا على بصيرة بنظرتنا إلى ذاتنا، إلى موقعنا الإنساني قياسًا لمن هم حولنا. فإذا كانت رؤيتنا للحياة بأنها مشارك أخذ وعطاء فأننا سنجد أنفسنا من ذوي ديمقراطية الجنس وإذا أبصرنا الدنيا ركض وجري وكل همه ذاته فأننا نعرف سبب أنانيتنا في المعاشرة الجنسية إذا رأينا الدنيا زائلة وتملكتنا نظرة زهدية قد يبرر ذلك النظرة الإكتئابية للمعاشرة الجنسية.

إذا تحديد الموقف الحياتي قد يساعدنا على فهم غريزتنا الجنسية. هناك أيضًا نمط وطبيعة العلاقات العامة التي تربطنا بالآخرين هي الأخرى تحدد موقفنا من غريزتنا الجنسية ولعل أبسط مثال علاقتنا مع أهلنا وأصدقائنا. أن طبيعة هذه العلاقة تعكس في الغالب طبيعتنا في علاقتنا الجنسية، فالشخص المتنازل، المتواضع، الإيثاري مع أهله وأصدقائه غالبًا سيكون ذات الأمر مع شريك حياته إنسان يداري، يفضل إشباع شريكه، ولا يمانع من بذل مزيد من الجهد في سبيل إراحة الطرف الآخر. أما ذاك الذي يستغل أصدقائه، الأناني الذي ينتقي لنفسه الأفضل على حساب الصديق، هذا الذي يمشي رأيه وكلمته مهما كان إحساس وحاجة صديقه فهو إنسان يمركز بالدرجة الأولى على إشباعه الجنسي. وعلى الرغم من إن هذا حكم فيه استثناء، لكن نظرية التعميم تؤكد من واقع الحياة أن الإنسان يجر سلوكه العام إلى سلوكه الخاص في كل الأمور ولكن وكما قلنا الإستثناء وارد.

إذا متى ما عرفنا حكمنا وحكم الآخرين على نوعية العلاقة التي نكونها مع الآخرين استطعنا أن نفهم لماذا نحن هكذا بشكل عام أو هكذا في حياتنا الجنسية. ويأتي السؤال الذي يحير الكثيرين ـ أنا لا أدري لماذا أنا هكذا في الجنس؟ أو ماذا أريد أنا من الجنس؟ إن هذا السؤال هو خلاصة حيرتنا في تركيبتنا العامة ورؤيتنا للحياة. وخلاصة حيرتنا أيضًا تجاه علاقتنا مع الآخرين، وعلاقتنا مع الشريك الجنسي ومع غريزتنا وذاتنا. وهي حيرة تعتري كثيرين منا بدرجات مختلفة، بعضنا يتلاطم داخله هذا السؤال في اللاشعور والإجابة على هذا التساؤل يكون من ثلاث مصادر:

المصدر الأول أنفسنا: ليس هناك من يعرف عنا أكثر من ذاتنا فنحن الذين نسكن جسدنا ونستشعر إحساسنا، جوعنا وشبعنا، غضبنا ودغدغتنا نحن أكثر من يدري ومن يستطيع أن يقول ما نريد، ولقد تناولنا معرفة الذات في بداية حديثنا

والذي نلخصه بأن نضع فلسفتنا للحياة ولعلاقتنا ولتركيبنا الشخصي تحت المجهر وندرك إحساسنا واحتياجاتنا. بمعنى أن يدرس كل منا ذاته.

المصدر الثاني شريك حياتنا: إن هذا الإنسان الملتصق بنا الذي يلامس إحساسنا ويتعاشر معنا جنسيًا وإنسانيًا ويشاركنا أكثر من أي شخص آخر هو القادر على إعطائنا تفسير لكثير من الأمور. صحيح أن التواجد ليس بالضروري أن يكون سببًا حتى نعرف الشخص المقابل ولكنه يعطي مؤشرًا قويًا لعدة أسباب. إن هناك بعض التفاصيل الصغيرة لا يمكن أن يعرفها إلا إنسان يعيش تفاصيل يومك. وقد تكون هذه الأمور الصغيرة هي التي تعطي مؤشرًا على نوعية العقدة التي تعاني منها أو تكون مفتاح لشخصيتك. وقد تحتاج أكثر من شخص حتى تكمل صورة ذاتك. فمع شريك الحياة يكون هناك الصديق (أو الصديقة) الزميل (أو الزميلة) أي شخص متواجد معنا ممكن أن يعطي صورة عنا.

المصدر الثالث الرأي المتخصص: قد يصعب أن نصل إلى إجابة عما يحيرنا من تلقاء أنفسنا ومن خبرة الآخرين فينا. وقد يكون الموقف عندنا متأزم أمام معرفة رغبتنا أو تفسير سلوكنا فلا يكون لدينا حل إلا أن نطرق باب المتخصص.

> حاولت، حاولت كثيرًا أن أصل إلى إجابة لهذا البرود الذي فيني ولا أنكر أن زوجي هو الآخر حاول وبعض صديقاتي المقربات أدلين بدلوهن ولا فائدة فما كان أمامي إلا الحضور لك كمتخصصة.

من ملفات الكاتبة

والرأي المتخصص يكون له فوائد كثيرة فهناك عامل التخصص الذي يجعل المتخصص قادرًا على رؤية وتحليل الحالة التي أمامه أكثر من غيره وهناك عامل الثقة فالإنسان قد يستحي أن يعطي كل التفاصيل لأقرب الناس له ولكن مع المتخصص يشعر براحة أكثر ويقول كل ما عنده. وهكذا نجد أن التعامل مع رغبتنا فن ليس صعبًا إذا عرفنا أي الأبواب نطرق. ذاتنا؟ أم المقربين لنا؟ أو المتخصصين؟ أم كل هذه المصادر مجتمعة؟

الفصل الثالث

الأعضاء والسلوك والاستجابة الجنسية للمرأة

ماذا تعرفين عن جسدك؟

١ ـ ماذا علموك عن جسدك

ان معرفة الانسان بكل صورها هي عملية امتصاص من بداية الولادة. لكن هناك مراحل وهناك درجات وصور لهذا الامتصاص. في البداية يكون الإنسان امتصاصي بحت، أي يأخذ كل ما يعطى له من معلومات من باب القناعة بحجم وخبرة الكبار. بعد أن تتبلور الأنا يكون للانسان مصدر ذاتي للمعلومات فيكون هو ذاته بخبرته ومن تجاربه بأخذ المعلومة بالاضافة لما يعطى له من معلومات. وتأتي بعد ذلك مرحلة القناعة والحوار والنقاش فالفرد لا يأخذ إلا ما هو مقتنع به فلديه خبرة وعقل في الحياة يستطيع بها أن يحدد ما يريد وما يرفض. وطبعًا هناك من يبدأ رافضًا وهناك من يبقى منصاعًا متلقيًا ممتصًا لكل ما يقال له طول العمر.

ان المعلومة الخاصة بجسدنا من المعلومات التي نتلقاها أولاً من البيت ومن ثم من المدرسة ومن الاعلام ومن الشارع، إلخ. أن معلوماتنا عن جسدنا لا تختلف عن معلومات عن أرواحنا ونفسياتنا بوجود ذات المعلومة الضعيفة المغلوطة التي تشربناها بكم من الميراثات والخزعبلات مما يجعل الحقيقة تضيع وسط كل ذلك. ان الأهل ممكن أن يعطوا بعض المعلومات الصريحة الواضحة عن الجسم رغم الأمية الجسدية العامة لديهم. الأهل ممكن أن يخبروك أين تقع معدتك وماذا تفعل لو ألمك بطنك أو ضعف بصرك. كل الأعضاء ممكن أن ينطلقوا ويقولوا لك فيها أي شيء سواء كان

صحيحًا أم خطأ. أما عندما نأتي الى الأجزاء الخاصة بالجهاز الجنسي فان ردة الفعل لأي تساؤل تختلف. ولعل ردة الفعل الأولى هي العقاب حتى لو كان عقاب لفظي تأنيبي بضرورة البديهية في عدم السؤال. وهناك المغالطة، فكثير من الأهل أما يغالط بتغيير الموضوع أو يغالط باعطاء المعلومة الخطأ عن الجهاز الجنسي. ويوجد التجاهل واظهار اللاانفعال وكأن السؤال لم يكن قد طرح. ان كثيرًا من الأهل لا يقفون عند موقف الصمت والسلام من الطفل الذي طرح سؤال عن أعضائه الجنسية بل انهم يظلون في حالة معاناة، والفكرة تجر الفكرة: لما يسأل الطفل عن هذا الأمر؟ هل فتح عينه أحد على ذلك؟ أو هل تعرض لأمر ما وها هو يعكس تجربة مر بها بطرح هذا السؤال؟ أم هل نحن أخطأنا بأمر ما مما جعل هذا يحدث؟ وهكذا يعيش الأهل بدوامة السؤال الذاتي ويعانون لكنهم لا يعطون الاجابة. وفئة قليلة هي التي تسمع بهدوء وتعطي المعلومة الصحيحة بهدوء وتبحث عن سر السؤال.

ان الطفل يستوعب كل ردود الفعل التي يتلقاها من تلقاء سؤاله. فالطفل يخزن هذه الاجابة والموقف ومنه يبني عليه أمور كثيرة أهمها معرفته بجسده ونظرته لجسده. والحقيقة انه ليس بالضرورة أن تكون ردة الفعل السلبية ذات نتائج سلبية على الطفل وليس بالضرورة أن تكون تلك الاجابة الهادفة الصحيحة هي التي تخلق شخصًا متوازنًا إيجابيًا مع جسده وجسد الآخرين وذلك يعود الى الظروف المختلفة التي يمر فيها الفرد مع الاستعداد الشخصي، والمصادر الأخرى التي تؤثر وتشكل شخصيته. ولكن تظل العلاقة القائمة على التفاهم والحوار هي في الغالب ذات أثر جيد وايجابي في شخصية الطفل وبالذات لما يتعلق بجسده وخاصة الجزء الخاص بالجهاز الجنسي. وردة الفعل السلبية والتي تكون أما نهر وعقاب أو تجاهل تدفع لأمور كثيرة منها:

أ - الطفل يعرف أنها قضية مرفوضة وغير مقبول النقاش فيها فيضعها من ضمن قائمة الممنوعات وقد يتخذ فيها قرار الجهل فلا يعود يسأل عنها ويتوقف نموه الثقافي بشأنها وهكذا تتكون لديه بذرة الممنوعات والتي تتحول الى صورة عقدة يتقبل بعدها الأمور كما هي فيكون لديه بذرة التقبل بدون قناعة كجزء من شخصيته.

ب ـ الطفل يقرن سؤاله عن جهازه الجنسي بالعقاب فيمثل بعد ذلك له هذا الجهاز بكل حثيثياته العضوية والانفعالية قلق عام. وهكذا يتكون اتجاه رفض سلبي للتفكير بالجهاز الجنسي وبالجنس وإذا حدث تفكير فانه يكون مصحوب بالقلق والتوتر.

ج ـ ردة الفعل السلبية هذه تكوّن عند الطفل معرفة بإحدى نقاط الضعف عند الكبار فها هو إذا أراد إثارتهم أو أتعابهم فلديه الأمر بين يديه فكل ما في الأمر سؤال أو حركة تخص الجهاز الجنسي قد يجعلهم متوترون ومنزعجون.

د ـ يتكون لدى الطفل فضول شديد نحو هذا الجزء الذي قوبل بالرفض أو بالعقاب أو بالاستنكار فيحدث نوع من التركيز على الجهاز الجنسي رغبة في اكتشاف هذا المجهول الذي أخاف الكل مما قد يدفع الى مبالغات اللمس الذاتي واكتشاف اللذة حتى من ملامسة أجهزة الآخرين.

هـ ـ الطفل يدرك أن أبويه غير أهل للثقة وبالتالي فهو قد يتجه الي آخرين يستمد منهم الاجابة التي يريدها لما يخص الجنس أو غيره وعادة يكون هؤلاء الآخرون أصدقاء اللعب. وهنا يكمن الخطر حيث أن أصدقاء اللعب عادة بنفس العمر والتالي فطبيعي أن تكون المعلومة التي يملكونها خاطئة، ناقصة، أو ربما خطيرة.

ان الطفل لا يتعلم أمور جهازه التناسلي فقط عندما يطرح هو السؤال ويتلقى الاجابة ولكنه يمتص هذه المعرفة أو النظرة أو التقييم من أسلوب التربية، فكثير من الأهل يتصرف بتلقائية أو بتعمد ويعطي صورة معنوية أو معلومة عضوية عن الجهاز الجنسي.

> كانت أمي تتعمد أن تذكرني وأنا أدخل الحمام لأغتسل أن لا ألامس جهازي التناسلي وأن أمر عليه مروراً فقط فأدركت أنها تتمنى حتى أن لا ألمسه بتاتاً لولا لزوم الطهارة.
>
> **من ملفات الكاتبة**

وهناك الأمور الموقفية التي تحدث. بعض الكلمات والقصص التي نقولها بتلقائية كلها تحدد نظرة أهلنا لجهازنا التناسلي ونتأثر بها أطفالاً وتلتصق بأذهاننا وتكون إحدى لبنات رؤيتنا لجهازنا الجنسي.

أتذكر أن أمي كانت تهمس لأبي أن فلان طلق زوجته لأنها غير عذراء وأهل البنت يحلفون انها فقدت بكارتها بنفسها وهي تلعب طفلة. من يومها أصبحت خائفة جداً حتى تطهير نفسي خوفاً من أن يحدث لي ما حدث لتلك الفتاة.

من ملفات الكاتبة

ان الطفل يستطيع أن يخزن كل هذه الأمور ومن ثم يضعها بشكل تحليل عاملي ويصنفها فيستطيع أن يصنف رؤية الأهل للجهاز الجنسي ودرجة العقاب والمعلومات التي عندهم وبناءًا على هذا التطبيق يكون موقفه منهم بما يخص هذا الأمر. ان الأهل يختلفون أو يتدرجون من ناحية موقفهم من الجهاز الجنسي فيكونون من مشمئز رافض جدًا الى متساهل متسامح مثقف ومتحرر والفئة الثانية هي القلة. فالأغلبية من الأهل يقع في الفئة التي تميل لرفض أسئلة الطفل أو لعجز عن الاجابة وبالتالي وما دامت هذه هي الأغلبية فان أطفالنا لديهم ردة فعل سلبية تجاه أجهزتهم التناسلية.

تأتي المدرسة كمصدر ثاني للمعرفة الجنسية فماذا تفيدنا عن جسدنا؟ ليس الكثير عن جسدنا الإنساني بشكل عام وكان هناك تركيز على الحواس أما الجزء الجنسي فلا نعطي فيه إلا ما يتعلق بعملية الاخصاب والولادة وبشكل بيولوجي فقط.

المصدر الثالث وهو مسائل الاعلام وأفضل ما يمكن أن تغطيه هو الجانب البيولوجي فاذا جئنا الى الجانب الخاص بالغريزة وبالاشباع فيكون بين معدوم أو مشوه تمامًا وفي هذه الحالة الانعدام يكون أفضل.

والحقيقة ان ما سبق أن تحدثنا عنه في بداية حديثنا عن ردة فعل الأهل بما يخص جهازنها الجنسي كان حديث عام للولد وللبنت ولكن واقع الحال يؤكد أن ردود الفعل تجاه سؤال البنت أو تجربتها مع جهازها التناسلي مبالغ فيها قياسًا الى ردة فعلنا تجاه الولد وتعود ردة الفعل المضاعفة تجاه جهاز البنت التناسلي الى أمور كثيرة منها:

أ - يفترض أن البنت حسب نظرية «الرومانسية» ألا تطرأ على بالها أمورها

الغريزية. فالبنت مقبول الى حد ما أن يطرأ في بالها الحب ولكن مرفوض بتاتًا أن تطرأ عليها الغريزة. لذا نقابل البنت التي تلمس أعضاءها أو تسئل سؤال عن أعضائها الجنسية بردة فعل قوية جدًا وحتى التجريب الفضولي الذي يحدث بين الأطفال يكون فيه عقاب البنت مضاعف جدًا قياسًا الى عقاب الولد.

ب - يفترض أن البنت حسب نظرية «المؤدبة» ألا تقوم بأي حركة أو تسأل أي سؤال جنسي، والا فانها مثل الأولاد. وتعدي الأدب مقبولة في مجتمع الذكور بما يخص هذا الموضوع أما عند البنات فهذا أمر شاذ عن القاعدة ودلالة اختلال في البنت ويستدعي تقويمًا فوريًا.

ج - حسب نظرية «حامل عيبه» فان أي سؤال وتجربة للولد مقبولة ولأنه حامل عيبه في حين ذات الأمر مع البنت مختلف. فأفعال البنت خطيئة وخطيئتها لا تنمحى لذا وجب العقاب البتري حتى لا تفكر بأي انحراف وهي كبيرة فتجر العار على نفسها وعلى أهلها.

د - خوف السؤال والتجريب عند البنت له علاقة بنظرة الأهل الى ناتج السؤال ونتائج التجريب. فالولد يخرج من التجربة الجنسية بكل صورها بلا ضرر وهناك نقطتين شديدتي الضرر تخرج بهما البنت. أولاً احتمالية فقدان العذرية ونحن في المجتمعات الشرقية نعتبر العذرية أمر قيم مهم جدًا، من وراءه ممكن أن تسقط أسر ويضيع مستقبل ليس فقط البنت فاقدة العذرية بلقد يجر معها ذلك أمور أخرى لو افتضح الأمر ويكون عدد الضحايا كبير بشكل أو بآخر. أما الخسارة الأخرى التي قد تحدث فهي الحمل. والحمل فضيحة كبيرة لأنها ثمرة مؤكدة للخطيئة ومشكلتها هي انها تحتاج فقط أن تكون البنت بالغ وممكن أن تحدث من مرة واحدة وحتى بدون فقدان العذرية. وهذا ما يجعل سؤال البنت عن جهازها الجنسي من ضمن الأمور المرفوضة. والحقيقة ان البنت كما سبق أن ذكرنا تستقبل مبكرًا جسدها بشيء من العيب وشيء من عدم التمييز بما يخص الجزء الخاصة بالجنس فتنشأ على دعوة عدم اظهار جسمها مبكرًا حتى ان البنت تلاحظ ان ردة فعل اظهار عضو الولد الصغير تكون الضحك وبعض النكات اللازمة وردة فعل اظهار جهاز البنت هي كلمات الخزي والدعوة الى التغطية.

وما أن تكبر البنت وتظهر عليها علامات البلوغ حتى تتواجه مع ردود فعل خجل من قبل أهلها وكأن هناك عار قد حدث فتكون الدعوة للبنت أن تلبس ملابس فضفاضة حتى لا يظهر صدرها. وأن تلتزم بالحركة الهادئة حتى لا يهتز صدرها. ولأجل تلافي ذلك تحرم البنت من لعب الأطفال. ومعاناة الحرمان من لعب الأطفال هو من أكبر الأزمات التي تواجه البنت الحديثة البلوغ لأنها باحساسها ما زالت طفلة. ويعتبر الحرمان من اللعب أشبه بعملية فطام من أمر لذيذ. كذلك تتواجه البنت مع مرحلة البلوغ ودم الحيض بسلسلة من الاتجاهات والمواقف السلبية. فمن ضمن الأسماء التي تطلق عن الحيض نجس. فالبنت بدلاً من أن تقول «أنا حائض» تقول «أنا نجسة» وقد يعتقد كثيرون أن هذا لفظ عادي ويمر هكذا لكنه لفظ سلبي يترك في نفس البنت بشكل أو بآخر شيء من التقزز بل ان ذات التقزز يحدث في نفس الرجال المحيطين. نجد كذلك أن دم العادة الشهرية يتعامل معه بشيء من النفور الشديد وقد يكون هذا أمر طبيعي تجاه كل دم. لكن روتين العادة الشهرية وتخبئة الفوط النسائية وكل هذه الأمور تجعل البنت تشعر بشيء من النفور لهذا الحدث الشهري. ويكفي البنت انها تدرك بأن فترة الحيض من الفترات التي يتجنب فيها الرجل المرأة. وهذه المعلومة لا تعطى للبنت بالشكل الصحيح ولكنها تعطى وكأنه ابتعاد نافر مما يجعل البنت تشعر بأنها مرفوضة في تلك المرحلة فتكره جهازها التناسلي وهذه الدورة الطبيعية. ونفس الأمر بشأن الدم يبقى مع المرأة في فترة الولادة والنفاس.

ومرحلة الحمل هي الأخرى من المراحل التي تحرج الكثيرات فهناك كثيرون ما زالوا يتفاعلون مع حمل المرأة بشيء من السلبية. فالبعض ما زال يفضل أن تبقى المرأة الحامل في البيت باعتبار ان شكلها كحامل غير مريح لأنه يدل على حدوث ممارسة جنسية والبنت تخجل من شكلها وهي حامل وخاصة إذا كانت حامل لأول مرة.

ويتعرض جسم المرأة بعد الولادة لبعض الترهلات وتشعر بأنها فقدت جاذبيتها وهذه نقطة اضافية تجعلها تنظر الى جسمها نظرة سلبية خاصة اننا نعتبر الرجل حامل عيبه حتى في عيوب جسمه ومقبول مهما سمن وكرش في حين ان المرأة تفقد جاذبيتها إذا كرشت. أما الجانب الايجابي الذي تتعلمه المرأة عن الأجزاء الخاصة بجسمها فهي ما يتعلق باشباع الرجل وتأهيل نفسها كوجبة للرجل هي التي تجعلها تتقبل جسمها. وبالتالي فتقبلها لجسمها كله يدور حول تقديرات الرجل ومزاجه. اذا

المرأة تتعلم ان الأجزاء الجنسية في جسمها هي أجزاء ملتصقة بالعيب، بالخطيئة، بالقذارة وان الأمر الايجابي فيه هو ما يتعلق باشباع ورضا الرجل.

٢ ـ جريمة الاكتشاف

من الغرائز الطبيعية غريزة الفضول والاكتشاف عند الانسان في كثير من الأمور الذاتية والمحيطة به ولعل غريزة اكتشاف الجسد من الغرائز العامة بين الناس واحدى مستلزمات الطفولة. فالانسان يبدأ أول ما يبدأ بذاته ومنها ينطلق بفضوله الى العالم الخارجي. وفي اعتقادي ان خبرة الاكتشاف الذاتي بكل حيثياتها تعكس أسلوب اكتشاف واختبار الحياة العامة. وطبعًا هذا يكون بمصاحبة ظروف كثيرة أخرى. وان كانت نزعة الاكتشاف الجسدي هي نزعة انسانية لا تعتمد على ذكورة ولا على أنوثة فانها في أغلب المجتمعات يعمل لها تفرقة جنسية فنجد ان ردة فعل اكتشاف ولد في حالة تجريب تختلف عن ردة فعل اكتشاف بنت في حالة تجريب. وقد سبق أن ذكرنا الأسباب مقدمًا، وحتى لا نكرر أنفسنا دعونا نركز على أمرين مهمين هما العذرية وخوف الحمل. وتأتي فكرة المبالغة في خوف الأهل على البنت من تجريب اللمس الذاتي أن الأهل يملكون فكرة خاطئة وغير صحيحة عن غشاء البكارة حيث يعتقد الأهل بأنه مثل خيوط العنكبوت سوف يتمزق من أي لمس خارجي. وفي مجتمعاتنا الشرقية المحافظة يعتبر فقدان البكارة دمار للبنت ولعائلتها لأننا مجتمع يرفض البنت المجربة وفقدان الغشاء هو دلالة التجريب الأكيدة. وحتى أكثر الشباب تعليمًا لا يمكن أن يتقبل بنت فاقدة بكارتها لأي سبب غير الزواج حتى لو كانت مغتصبة.

وهكذا يكون هذا الخوف مبالغًا فيه. والذي قد تكون نتيجة فقدانه تدمير للبنت بالدرجة الأولى. وسوف نشرح لاحقًا عن تركيبة وأنواع وحقيقة غشاء البكارة. والحقيقة ان الأهل يفهمون البنت بأهمية غشاء البكارة على كيانها وكيان أهلها حتى تغدو البنت خائفة حتى من ملامسة نفسها لأجل التنظيف.

> أنا أتذكر اني مع صديقاتي كنا صغار جداً قد لا يتعدى عمر الواحدة منا الست سنوات وكنا نلمس أعضاء بعضنا البعض ودخلت أمي فضربتنا ضربًا مبرحًا وأخذت تنظر الى يدي وسألتني كم مرة فعلتها وهل نزل دم وبكت

أمي وسمعتها تخبر أبي وخالتي وكان هناك حوار حول الفحص الطبي.
أدركت ساعتها اني ارتكبت جريمة خطيرة جداً فظل هذا الأمر هاجسي وأعتقد انه سبب رفضي للزواج.

من ملفات الكاتبة

إذا نحن لا نعاني ككبار وكأهل بما يخص البكارة وحدنا ولكننا نورث ذلك لأبنائنا وهذا الميراث الخوفي يظهر بعده صور منها:

أ - التوتر الدائم بعد أي تجريب بريء وهذا واضح من الحالة سابقة الذكر فمن تعتقد بأنها لامست نفسها ويعتريها خوف فقدان البكارة تتعرض لحالة من التوتر شديدة جداً والمشكلة أن هذا التوتر ليس له زمن قصير وينتهي فليس من حل لديها يريحها من هذا التوتر سوى التأكد من هذا القلق وهذا التأكد لا يحدث إلا بطريقتين إمّا الفحص الطبي أو انتظار الزواج ورؤية ما إذا كان هذا الشك حقيقي أم مجرد وهم. تعتبر زيارة الطبيبة أو الطبيب المختص من رابع المستحيلات حيث أن الشروع في أمر كهذا قد يتواجه ببعض العراقيل القانونية فكثيراً من المختصين يرفض القيام بفحص من هذا النوع الا بطلب رسمي وهذا يكون حماية للذات في ظل قوانين مجتمعات تضع للشرف اعتبارًا عال جدًا. وحتى ان تم فحص طبي بشكل ودي فإن القلق يظل حتى حدوث ليلة الدخلة. إن كثيرات ينزفن بشدة في ليلة الدخلة من حدوث تقلص شعوري أو لا شعوري في فتحة المهبل وهذا يجعل عملية الإيلاج صعبة مما يسبب نزف أكثر مما يجب من الحالات الطبيعية. كل هذا عبارة عن ردة فعل تجاه خوف عدم إثبات البكارة. إن هذا التوتر قد يكون هو السبب في حدوث درجة من البرود الجنسي عند البنت حديثة الزواج/ في بداية الحياة الزوجية حيث تكون البنت لحظتها مثل إنسان عانى الكثير من حرب ذاتية وصراع وها هو ذا منهار القوى يحمد ربه أن الكابوس انتهى. ولكن المسألة تحتاج فترة إعادة قوى واسترجاع أنفاس ومن ثم يكون لديها القدرة على روح الاستمتاع الطبيعي بالجنس نفسه.

ب - نتيجة الخوف من فقدان العذرية يحدث انعدام الملامسة الجسدية عند الضرورة. فحتى في عملية التنظيف الدوري العادي مثل التنظيف بعد التبول

أو التنظيف من العادة الشهرية نجد البنت خائفة من أن تضع يدها بشكل تلقائي حتى تمارس التنظيف العادي. إن هذا الاحجام يورث كثير من الأمراض الصحية ويؤدي الى جهل معين بأجزاء الجسم. والحقيقة أن هذا الجزء في جسم المرأة هو جزء مفتوح ولذا فهو يحتاج الى عناية أكثر من غيره من أجزاء جسمها من ناحية التنظيف والنظر إليه من باب الوقاية. إن هذا الإحجام عن التنظيف خوفاً من الملامسة قد يؤدي الى كثير من الالتهابات أو حتى الفطريات الناتجة عن انعدام النظافة الصحيحة والتي يكون أقل صورها هو الرائحة الكريهة التي تنبعث من البنت. إن كثيرات يصبح التنظيف لديهن عادة غير صحيحة مما قد ينسحب بعد ذلك في حياتهن بعد الزواج.

ج - يجر خواف فقدان العذرية كذلك مبالغة في الخواف من أي نشاط ولعب طفولي تحت وهم أن بعض الأنشطة مثل شقاوة وشيطنة الطفل الطبيعية تفقد البنت عذريتها. لذلك نجد أن البنت تنبه منذ صغرها بأنها ليس من المفترض أن تقوم بهذه الأنشطة. وتلمس البنت التحذير مبكراً وتلاحظ بأنه يختلف عن حالة التسيب التي يمتاز بها أخوها الولد. فتجد الصراخ والانفعال يتضح على الأهل في أي حالة تنطط بريء ويأتي الحرص الأكبر في تحريم بعض الأنشطة الرياضية وخاصة الجمباز وركوب الخيل. واذا كان الأهل في الوقت الحال أقل صرامة نتيجة بعض الوعي فإنهم في السابق كانت لهم ردود فعل حادة نحو رياضة البنت حتى ان البعض كان يحرم على ابنته النشاط الرياضي في المدرسة. وردود الفعل الناتجة عن سقوط البنت في أي حادث على الأرض أو من مكان عالي هي ردود فعل قوية وشديدة. إن الأهل يفكرون في فقدان العذرية ويتفقدونها قبل تفقدهم للعظام المكسورة. نجد كذلك أنه حتى في طريقة المشي تدرب البنت على المشي الهادىء أو انها من نفسها تقوم بذلك ليس فقط من باب الاتيكيت والتدريب الأنثوي ولكن أيضًا خوفًا من فقدان العذرية. وهذه الصورة التي يعتقد البعض أنها مبالغ فيها ولا تحدث إلا أنها في حقيقة الأمر تحدث ويقام بها شعوريًا ولا شعوريًا عند كثيرًا من الأهل. وهكذا وأمام رعب فقدان البكارة تتم أمور سلبية كثيرة كردة فعل لمعلومة خاطئة بشأن تركيب غشاء البكارة. ولعل هذا الإحساس المبالغ فيه من قبل الأهل هو

الذي يخلق ردة الفعل المتمثلة بضرب يد الفتاة حتى لا تلامس جسمها. والضرب على اليد قد يكون قاسيًا وهستيريًا أحياناً عند بعض الأهل وبذلك يمكن أن يخلق الضرب على اليد أزمة نفسية عند بعض الأطفال أو ربما تظهر عنده ردة فعل مبالغة في اللمس لإغاظة الأهل وإثارة عصبيتهم.

أما الأمر الثاني الذي يلازم عقل الأهل بشأن التجريب ويمثل بالنسبة لهم الرعب الأكبر هو خواف الحمل، وحمل البنت غير المتزوجة عندنا يعتبر أكبر مأساة اجتماعية ممكن أن تحدث وأؤكد بأنها أكبر مأساة لأن الموت أو فقدان الأموال والأرواح أهون. ولذلك فإن ردة فعل حمل البنت كانت ولفترة طويلة واحدة هي قتل البنت. وحتى مع القتل يظل جرح الكرامة موجودًا. وآثار حمل البنت في مجتمعاتنا الشرقية لا يقف عند حد أذية البنت وحدها أو عائلتها الصغيرة، بل قد يمتد الأذى الى العائلة الكبيرة كلها فيحدث شرخ في الشرف صعب إصلاحه وتتعطل أمور كثيرة من ضمنها خطبة وزواج بنات العائلة. ونحن هنا لا نناقش الصح أو الخطأ في قانون حمل البنت ومفهوم الشرف عند الشرقيين فهذا الحديث عن القيم طويل وله مجال آخر، لكننا بصدد بعض الأوهام الوسواسية التي تنتاب الشرقيين فنجد أن خواف الحمل جعل هناك مبالغات وتصورات غير صحيحة منطقيًا وعلميًا لحدوث الحمل. ومن هذه الخرافات هو أن تدخل البنت الحمام بعد رجل. وطبعًا أي رجل وخاصة رجال البيت وكأن الرجال الذين يدخلون الحمام يقومون بعملية استمناء تاركين وراءهم حيوانات منوية مفترسة تنتظر أي بنت تدخل الحمام لتهجم عليها وتحملها.

إن الواقع العلمي يرى الحيوان المنوي عمره قصير عندما يتم قذفه في الجو الخارجي. ثانيًا الحيوانات المنوية لا تطير ولا تلتصق بالأجسام فحتى إذا تمت عملية قذف فإنها ستبقى على الأرض وحتى إذا جلست عليهم البنت فالحيوانات المنوية ليس لها أرجل لتركض عند أول فتحة وتدخل. وهناك أيضًا منع النوم في سرير الأخ وعدم لبس ملابسه وغيرها من الأمور الغريبة الكثيرة حتى ان نتاج هذه الاعتقادات المتطرفة سمعنا أن بنت أصبحت حامل لأنها لبست ملابس أخيها الداخلية أو انها كانت تدخل الحمام بعد أبيها. وإن كان الغرض من هذه الخرافات إنقاذ للبنت من الذبح أحيانًا الا أنها تبقى خرافات بعيدة عن الصحة ولها آثار سلبية كثيرة منها وأهمها وسواس الإصابة بالحمل بالإقتراب من أي رجل. وهناك ظاهرة نفسية لا تفصح عنها

كثير من البنات ولكنها واقع تعايشه كثيرات وهي أن كثيرات يعتقدن أن الحمل ممكن أن يحدث لهن بأي شكل فيعتريهن الخوف من ملامسة اخوانهن أو الجلوس في مكان جلسوا فيه. وتحدث المبالغة الوسواسية حتى في مصافحة الرجال حتى رجال البيت وذلك بسبب رعب البنت من احتمال حدوث نقل للحيوانات المنوية. وهناك كابوس الفضيحة فكثيرات يعتريهن حلم بأنها حامل وأنها ستذبح وأنها تلد طفلاً مثل أبيها أو أخيها.

> نفس الحلم ظل يتكرر علي لمدة ثمان سنوات وهو أني أكون مستعجلة بعد خروجي من الحمام فأرتدي ملابس أخي وأنام وأصحى بعدها من النوم بطني منفوخة وتكبر بطني وأظل استفرغ حتى يتحرك شيء في بطني فيصرخ من حولي انها حامل وتقوم أمي بتقطيع ملابس أخي التي لبستها ثم يخرجون الطفل فيقتلونه

من ملفات الكاتبة

يأتي احتياط الأهل في تضييق التجريب عند البنت متمثلاً في تضييق الفرص لأي التقاء ذكوري أنثوي. وعلى الرغم مما في نظام التضييق من إيجابيات الا أنه يحل أحياناً لدرجة الخنق بدون أي إيضاحات مما يدفع البنت في أي فرصة فيها التقاء برجل الى حدوث الخطأ. وطبعًا هذا الخطأ لا يحدث بسهولة فهناك عوامل كثيرة تدخل حتى تجعل البنت تصل الى هذه الدرجة من التجريب.

ومن الأمور التي تزعج الأهل بقاء البنت في الحمام وحدها فترة طويلة. فنجد أن الأم والأب، خاصة الأم، تتضايق كثيرًا إذا بقيت البنت في الحمام فترة طويلة. ويعود هذا الضيق الى حقيقة واقعية وهي أن الحمام مكان مشروع فيه الإغلاق وبالتالي فالبنت في مكان مأمون هي وحدها فيه تستطيع أن تعمل أي شيء. وفي الحمام أمر طبيعي أن تكون البنت عارية فهذا هو المكان الوحيد المقبول فيه أن يكون الإنسان عارياً. ثم أنه في الحمام يحدث التنظيف الذاتي وهذا يعني الملامسة الذاتية. هذه الأمور الثلاثة مجتمعة تجعل كثير من الأمهات قلقات تجاه ذلك ضرب باب الحمام وادعاء أن البنت طولت في الحمام وأن هناك حاجة لاستخدامه. ذات الأمر يحدث إذا أقفلت البنت على نفسها غرفتها. والأمهات لا يجدن حرجًا في أمر البنت بعدم قفل باب الغرفة.

كما تقوم الأمهات بمراقبة البنت وهي تتأمل نفسها في المرآة حتى لو كان هذا التأمل للوجه فقط. وصراخ الأم على ابنتها وهي تنظر للمرآة نابع من خوفها أن يمتد الإعجاب الى الجسم كله فتفتن بنفسها وبالتالي تكون سهلة لأي كلمة اطراء. بالإضافة الى أن افتتان البنت بنفسها قد يطن في ذهن بعض الأمهات أن هناك ما يحدث في حياة أو حتى في عقل ابنتها مما يدفعها الى الافتتان بذاتها وهذا الأمر لا بد أن يكون رجل وجنس.

كل تلك الصراعات التي تعتري الأهل في المجتمعات الشرقية ويتخذون فيها خطوة وقائية غير صحيحة من أجل وقف احتمالية اكتشاف البنت لجسدها تبقى كل تلك الاحتياطات مجرد احتياطات شفوية أو منعية لكن الاحتياط الشديد القاسي الظالم، القهري الذي تمتد آثاره السلبية نفسيًا وجسديًا الى الأبد هو احتياط عادة الختان عند بعض الشرقيين وخاصة في السودان. إن خوف التجريب يقضي عليه ببتر الجهاز الجنسي وقفل باب المهبل وكأن الشهوة لها باب واحد أو صورة واحدة. نحن لسنا بصدد طرح موضوع الختان الآن فالحديث الموجع بهذا الأمر يطول ويطول. ولكننا بصدد التركيز على حقيقة مؤكدة وهي أن اكتشاف الذات قد يحدث رغم كل الاحتياطات والمنع القصري والترعيب المبالغ فيه، ولكنه وأمام هذا الكم من الممنوع قد يحدث بشكل خاطىء وتكون آثاره السلبية نتيجة أسلوب منعه لا نتيجة التجريب نفسه.

٣ ـ ضرورة الاكتشاف

قبل الشروع في الحديث عن ضرورة اكتشاف الجسد يجب أن نؤكد على نقطة فارقة حتى لا يحدث اللبس المعهود والذي يحدث غالبًا عند أي حديث عن الجنس بصورة غير ما تعودنا عليه. هذه النقطة هي أننا لا ندعو هنا الى خطوة استنمائية أو استقذافية أي انها ليست دعوة للمس الذات من أجل المتعة الجنسية والوصول للنشوة الجنسية عن طريق ملامسة الأعضاء الجنسية باليد، لكنها دعوة لاكتشاف الجسد كله من أجل أمور كثيرة منها:

أ ـ إشباع نزعة الاكتشاف الطبيعي عند الإنسان. فنحن نتعامل بإيجابية مطلقة مع

أي حالة اكتشاف وتعلم للطبيعة أو لأي أمر خارجي أو معنوي نتعامل معه ونرى الإنسان الذي يكتشف الطبيعة ويتوصل للمعرفة إنسان سوي بل فائق السواء. لكننا عندما نأتي الى أهم أمر وهو الأمر الأول (العالم الأول) الجسد الشخصي نرى في ذلك ضربًا من اللاعادية وبداية اللاسواء وننهي عنها بشكل قاطع. وقد نتقبل أن نكتشف من أجهزتنا في الجسم الإنسان العينان أو الأنف، المخ وحتى الأحشاء الداخلية نتحدث ع ن ما نعرفه عنها أو عن ما نريد أن نعرفه عنها بصوت عالي وبلا حياء أو خوف. ولكن عندما نأتي الى الأجزاء المتعلقة بجهازنا الجنسي نجد أن الأمر مرفوض بل وهناك عقاب عليه. إن الأجزاء الجنسية في الجسم حالها حال كل أعضائنا فمن باب المعرفة يجب أن نتعرف عليها ونتحسس وجودها وندرس تواجدها كجزء من نظام وخارطة الجسم الكلية.

ان نزعة الاكتشاف عند الانسان هي نزعة طبيعية وان بداية كثير من الأمور تكون من الداخل وحسب ما نبتدي نجر نفس النمط نفس الروح الى الخارج. وهكذا من يبتدأ سليمًا متكاملاً مع جسده، مع ذاته يحمل ذات التوافق وهو يتعامل مع العالم الخارجي ومن يبتدأ بنقصان، بتحريم، بتخطيء يحمل ذات الثغرات وهو يتعامل مع العالم الخارجي.

ب ـ ان أهم شيء يكتشفه الانسان في حياته هو مواطن لذته واشباعاته وليس هناك عيب أو خطأ أن نكتشف مواطن لذتنا. ان العيب والخطأ يمكن أن نطرحهما ونحن نتحدث عن أسلوب الاشباع الذي سوف نتبعه من أجل الحصول على اللذة. ان كثير من مشاكل البرود الجنسي تكمن في ان كثيرًا من النساء لا تعرف بالضبط أي في الأزرار التي تجعلها تنثار. فكلنا كنساء لدينا نفس المواقع المثيرة لكن هناك فروق فردية، فواحدة يثيرها صدرها وواحدة رقبتها وقد نثار من كل أجزاءنا ولكن بدرجات مختلفة. ومشكلة معرفة جسد المرأة ومواقع اثارتها ليست مشكلة المرأة وحدها بل مشكلة الرجل. ان الافتقار لاكتشاف مواقع الاثارة يكون اما من صاحب الاثارة نفسه لأنه لم يكتشف ذاته أو من جهل الطرف الثاني الذي يجهل جسد الطرف الأول وليس لديه أي ثقافة جنسية بشأنه. وهكذا تحدث الطامة الكبرى عند التقاء الرجل بالمرأة فهي تجهل

مواقع اثارتها وحتى اذا عرفت تخجل من البوح بها وهو يجهل مواقع اثارتها وكل الذي يعرفه عن الجنس الايلاج أو ربما يعرف بعض الحركات الروتينية. وهكذا تتم العملية الجنسية عند الكثيرين بطريقة فيها ثغرة وقد تستمر الحياة بينهما لكنها تستمر بطريقة غير صحيحة، غير مشبعة.

والله سبحانه تعالى ما خلق أي حاسة أو احساس وعضو يعطي حس الا ليستغله الانسان ويستمتع به، وكأسلوب للحمد وجب علينا أن نعرف حواسنا حتى نستمتع نحن أنفسنا ونمتع شريك حياتنا.

ج - ان مواطن الاثارة في جسم الانسان مرتبطة بشعيرات دموية وخلايا عصبية متصلة بالمخ وخاصة الجزء الخاص باللذة والألم. ان كلا من اللذة والألم مرتبطان ببعضهما البعض، ولقد أثبتت الدراسات أن تحسس مواقع الاثارة عند الانسان تعطي شعور بالدغدغة العامة وليس بالضرورة الدغدغة المؤدية الى الاثارة الجنسية. وتحدث هنا نوع من الاسترخاء والاستسلام العام، وأيضًا ليس بالضرورة أن يكون استسلام اشتهائي ولكنه استسلام ارتخائي عضلي. وبذلك ان معرفة واكتشاف الجسد وبالذات مواقع اللذة قد يكون له فائدة كبرى في خلق حالة استرخاء تام من أي توتر يصيب الجسد.

كذلك يفيد هذا التحسس في ازالة التوتر في حالة انغلاق المهبل القصري المعروف بـ Vaginism حيث يحدث انسداد في فتحة المهبل لأسباب نفسية مما يمنع حدوث عملية الايلاج أو حدوثها بصعوبة وبألم للرجل وللمرأة. وبالتالي فاللمس والاسنرخاء يساعدان على ازالة هذا التوتر فيحدث استرخاء تام ومنه استرخاء فتحة المهبل. وطبعًا موضوع انغلاق المهبل القصري طويل ليس له مجال هنا ونحن نتكلم عن البرود. ان التحسس والاسترخاء أيضًا يفيدان كعلاج للبرود الجنسي حيث ان أحد مشكلات البرود هو عدم تحضير الجسد للعملية الجنسية واكتشاف الجسد بتحسسه يساعد على التدفئة التدريجية التي تفيد في علاج البرود الجنسي والذي سوف نتطرق له بتفصيل أكثر في الفصل القادم.

د - ذكرنا بشكل خاطف سابقًا ان هناك مضاعفات صحية تحدث والسبب عدم اطلاعنا على أجسادنا. وهذه حقيقة وليست مجرد خيال فكثيرون يدفعون

ثمن الهروب من اكتشاف أجسادهم فيما بعد عندما يتواجهون مع قضية صحية حقيقية. وكثيرون لديهم بعض العوارض الصحية ولكنهم يجهلون سببها والسبب يعود الى عدم ملاحظتهم الدقيقة لأجسادهم. فبعض النساء مثلاً يمكنها أن تتجنب حالة التهاب بسيطة لو قامت بالفحص الدوري لذاتها وملاحظة أي ظواهر صحية ومراجعة الطبيب بها قبل أن تستفحل وتصبح حقيقة جادة. وكثير من السيدات تتمادى بعدم ملاحظة واكتشاف ذاتها ليس فقط من النظر الى المهبل وهو أكثر منطقة حساسة تخجل منها المرأة ولكن حتى من الملاحظة في الأجزاء الأخرى. ان كثيرات يخجلن من تفحص جلودهن وملاحظة أي تغير عليه ونفس الأمر ينطبق على الرقبة وتحت الابط وثنايا الرجلين وفتحة الشرج والمنطقة بين المهبل والشرج من المناطق التي قد تعطي مؤشرًا أو علامة لظاهرة صحية ما. ان النساء تتحرج بينهن وبين ذاتهن من فحص أنفسهن وذلك يعود الى عمق الاحساس بالمراقبة الذي تشربنه صغارًا. والواقع العلمي يؤكد ان كثيرًا من الأمور الصحية الخطيرة لو اكتشف مبكرًا لزال الخطر ومنها سرطان الثدي. ان كثيرات ما بين الشعور بالاحراج وبين الاهمال لا يلاحظن التغيرات التي تحدث على الثدي، وعلميًا وجد انه أكثر من نصف الحالات لو اكتشف فيها المرض مبكرًا لتم القضاء عليه بدون استئصال الثدي.

ان الثقة بالنفس تنبع من أمور عديدة ومنها ثقتنا بشكلنا. فكثيرات يضعن مقياسًا معينًا ويخطفن أبصارهن في أجسادهن دون تمعن ويعطين أنفسهن درجة فيها انعدام ثقة بما يملكن ولو كان هناك شيء من التمعن في الجسد ومحاولة اكتشاف شيء خاص به والتركيز عليه لكانت هناك شيء من الثقة والراحة بما نملك. والثقة بالجسد تنعكس على الثقة العامة بالنفس. فكم من النساء يملكن امكانية في الشخصية والعطاء الفكري جيدة وأقعدهن في ركن صامت شعور نقص وانعدام ثقة من جزء من أجسادهن هن اقتنعن بأنه عيب وكان ممكن بشيء من الثقة أن يكون مقبولاً.

٤ ـ هذا هو جسدك الجنسي

ان السؤال المهم الذي يجب أن نطرحه هو لماذا يجب أن نعرف جسدنا الجنسي. ان هناك اعتبارات كثيرة بناء عليها يتمثل وجوب معرفتنا لجسدنا الجنسي أو للجزء الخاص بالجنس من جسدنا.

أ) التلقائية السلبية

كثيرون منا يتعاملون وبشكل عام مع الحياة بشكل تلقائي ويمرون على كثير من الأمور بشكل عابر وتكون هذه التلقائية والعبور أحد أسباب انعدام النضج أو عدم تكوين الصورة الصحيحة لكثير من الأمور. وعبورنا وتلقائيتنا مع جهازنا الجنسي هو أحد صور انعدام النضج لدينا وأحد الأخطاء الشائعة في تلقائيتنا، لذا وجب علينا أن نقف ونعرف من نحن روحًا وجسدًا حتى نتفاعل مع العالم بشكل صحيح.

ب) ثقافة عامة

نحن نسعى للمعرفة العامة بجوانبها المختلفة فنقرأ في الأدب، والطب واللغات والأزياء وإلخ. لا نخجل بأن نسأل عن سبب الصداع أو تساقط الشعر أو قرحة المعدة أو ضيق التنفس. لكن عندما نصل الى نقطة جهازنا التناسلي فسيولوجيا أو سلوكيًا فاننا نمر عنه ولا نعتبره ضرورة تثقيفية. وهذا العبور عن هذا الجزء من الثقافة يخلق ثغرة في ثقافتنا العامة.

ان المعرفة مرتبطة بالمعرفة أي ان إدراك أمر ما يساعد على ادراك أمر آخر. ولعل الفلسفة الشمولية للكون ترى في الكون كله عالم مترابط. ان انعدام هذا النوع من الثقافة هو انعكاس لجهل معين بدون شك.

ج) تكوين الأنا

الأنا أو هوية الانسان وكيانه أو الذات لا يمكن أن تتبلور بشكل ناضج الا اذا كان هناك ادراك للروح والجسد معًا. حيث ان الانسان روحًا وجسدًا. ان هناك واقع أكيد هو اننا نعيش في هذا الجسد. روحنا تسكن في هذا الجسد وهي بذلك شبيهة بمن يسكن بيتًا فيه غرف كثيرة يعرف بعض ما في تلك الغرف ولا يعرف البعض الآخر. تلك الغرف المقفلة تسبب توترًا مباشرًا أو غير مباشر لمن يسكن البيت. كذلك

الانسان شعوريًا أو لاشعوريًا يعاني من توتر نتيجة هذه الأجزاء التي لا يعرفها عن جسده. وكثيرون يحاولون عن طريق الاطلاع أو الاكتشاف الذاتي أن يعرفوا هذا الجزء منهم لكنهم يتواجهون بشيء من الردع الذاتي الناتج من ميراث العقاب والعيب الذي تلقوه صغارًا. هذا الردع الذي يتعارض مع نزعة الفضول الطبيعية الموجودة في الانسان. وأمام هذا الخوف من العقاب تكون البداية بالنسبة لكثيرين صعبة فينظرون الى أجزائهم الجنسية بشيء من الاشمئزاز والتقزز. وهذا ينعكس بشكل أو بآخر على نظرتهم لذاتهم وللآخرين بما يتعلق بالموضوع الجنسي.

ان معرفة الجسد وتقبله تساعد على نضج الذات فلكل منا بعض الثغرات البسيطة بجسده فهناك نساء لديها أرداف كبيرة أو صدر مضمئر. وهذه الأمور قد تخلق أزمة نفسية عند البعض ويمتد تأثيرها الى الحياة الخاصة بالرجل أو الحياة عامة. هذه النظرة السلبية للجسد تخلق ذات مزعزعة وتقبلها ومعالجتها بالملبس أو حتى بالعمليات الجراحية التجميلية أو بالرياضة أو التعايش معها كلها صور تكييف. المهم ايجاد حل للتوافق معها يخلق روحًا متسقة مع نفسها ويعكس شخصية سوية.

د) معرفة مواطن الاحساس الجنسي

كثيرات يقدمن على الحياة الجنسية مع رجل وهن يعانين من جهل بمواطن احساسهن الجنسي. كثير من المشاكل الجنسية التوافقية في الزواج تكمن في جهل المرأة بالأزرار الاشتهائية لديها. وكثير من النساء تأتي الى العلاقة الجنسية وترمي نفسها للرجل حتى يقوم هو بالجهد الكامل معتمدة على العيب الاجتماعي في ابداء دورها ومعتمدة أيضًا بأن الرجال يعرفون كل شيء. أولاً ان الرجال لا يعرفون عن جسم المرأة كل شيء. وخاصة الشرقيون حيث ان الثقافة الجنسية التي يأخذونها ثقافة ناقصة وغير علمية تعتمد على تبادل المعلومات من أولاد في نفس العمر أو ثقافة تلقوها من الرجال الأكبر عمرًا والتي تعكس صورة جافة أو تقليدية للمعاشرة الجنسية. وبالتالي فالمرأة التي تتعرف على مواطن غريزتها تساعد نفسها وتساعد زوجها على الوصول للنشوة الجنسية. ويكون ذلك بتلمس مواقع جسدها وسنقوم لاحقًا بإعطاء تفصيل أكثر لذلك. ولكن هناك نقطة نريد أن نكثر التأكيد عليها ان ما نريده هنا ليس دعوة للاستقذاء (اللمس الذاتي من أجل الوصول للنشوة الجنسية) ولكنها دعوة للاكتشاف

حتى تعرف المرأة تقبّل جسدها للّمس وأين يكمن سر الشهوة عندها. ولعلنا نجد ان تجريب اللمس في أصغر الأمور يكون حتى ورقة الارشادات لصبغة الشعر نجد فيها ارشادات تقول جربي جلدك حتى تعرفي مدة حساسيته وتقبله للصبغة. فإذا كان هذا موقفنا من صبغة الشعر فيجب أن يكون موقفنا من احساساتنا الجنسية أكثر دقة وأكثر اهتمامًا.

هـ) وقاية من المشاكل الصحية المتعلقة بالجهاز الجنسي

ان لاكتشاف الجسد الجنسي فائدة صحية كبيرة. فكثيرًا من مشاكلنا الصحية المتعلقة بالجهاز الجنسي يمكن اكتشافها مبكرًا وبالتالي تكون امكانية علاجها المبكر بمثابة حركة وقاية جيدة. مثال على ذلك سرطان الثدي وسرطان الرحم. فاللمس الدوري الشهري للثدي أثبت انه لمس وقائي جيد قد ينقذ ثدي نصف المصابات به حين اكتشافه مبكرًا في كل شهر. وكثيرات يجدن حراجة من هذا اللمس الذاتي ويعتقدن انهن يقمن بعمل مخزي وخاطىء، فيتحاشين لمس أنفسهن. كثيرات لا يفكرن حتى أن يذهبن للطبيب من أجل هذا الفحص الوقائي. وهناك أيضًا نساء يشعرن بالحكة ويعرفن ان هناك خلل ما في جهازهن التناسلي لكنهن لا يجرأن على الامساك بمرأة ورؤية مدى فحالة الالتهاب الموجود. وهكذا يكون انعدام اللمس عملية ذات أثر سلبي صحيًا على المرأة.

الجهاز الجنسي للمرأة

أ) الجزء الداخلي

يمكن أن يصنف الجهاز الجنسي للمرأة بجزئين جزء داخلي وجزء خارجي. والجزء الخارجي للمرأة يعرف بفرج المرأة ويقصد به كل المكونات الخارجية من جهاز المرأة التناسلي أي الشعر وطيات الجلد وفتحتي المهبل والبول.

ما يلي تفصيل لتلك الأجزاء، الخاصة بالجزء الخارجي

١ ـ منطقة العانة:

منطقة العانة أو هضبة فينوس كما يسميها اليونانيون القدماء هي منطقة تكون في بداية حياة الانسان أي قبل البلوغ منطقة ملساء ويظهر عليها الشعر بعد البلوغ

وهي منطقة تغطي عظم العانة. وما بين عظم العانة والجلد توجد طبقات من الشحم وارتفاع هذه الطبقة الشخمية يختلف من امرأة الى أخرى وبالدرجة الأولى يعتمد على حجم المرأة، فالمرأة كثيرة الشحم تكون هذه المنطقة عندها شحمية ومرتفعة. وشعر العانة يختلف من امرأة لأخرى من ناحية الكثافة والتوزيع والنوعية واللون وكل هذه الاختلافات عادية. البعض يستحسن شعر العانة ويرغب به ويرى فيه أمر مثير جنسيًا وذلك غالبًا عند الغربيين والبعض لا يفضله وينفر منه كما هو حال الشرقيين الذين يفضلون المرأة ناعمة بشكل عام لأسباب النظافة والطهارة حيث يرون ان الشعر يعلق به الماء والمواد الافرازية التي تخرج من المهبل.

هناك وجهة نظر ترى أن الشعر يلعب دور ايجابي في الاثارة الجنسية حيث انه يعطي دلاله النضج. والشعر يعطي باحتكاكه بجلد الرجل أو عانته اثارة اضافية. بالاضافة الى كونه يمسك اللزوجة الخارجة من المهبل والتي تضيف زيادة في اللذة سواء عن طريق اللمس أو الرائحة. والعانة مملوءة بالنهايات العصبية مما يسبب لمسها شيء من الدغدغة.

٢ ـ الشفران الأساسيان (الخارجيان):

يسمى بالشفران الأساسيان لأنهما الأكبر والخارجيان لموقعهما وهما يعتبران بمثابة البوابة للكهف وهو فرج المرأة وهما يعملان كقفل أو تغطية له. والشفران الخارجيان يمتدان من العانة ليغطيا الفرج ويبتدءان من منطقة الفخذين ممتدين بطرفيها الى الداخل حتى يلتصقا بالشفران الفرعيان أو الداخليان. والشفران الخارجيان فيهما شعر امتداد للعانة لكن في أطرافهما الداخلية يقل الشعر. وهما من ناحية اللون أغمق من الفخذ ومن العانة. وفيهما أيضًا شعيرات دموية ونهايات عصبية مما يجعل لمسهما أو تحريكهما يسبب متعة وكثير من النساء تستلذ بالقرص الذي يحدث لهما. لذا نجد أن لبس الملابس الضيّقة قد يسبب عند بعض الفتيات لذة. والشفران الخارجيان يصيبهما جفاف نتيجة الاحتكاك لذا يحتاج الشفران شيء من التدهين مثلها مثل باقي أجزاء الجسم.

٣ ـ الشفران الثانويان (الداخليان):

يسمى الشفران الثانويان لأنهما الأصغر والداخليان لموقعهما، والشفران

الداخليان تكونان ضمن الشفران الخارجيان وملتصقان بهما. وهما عديمان الشعر ومتدليان من البظر وينزلان الى فتحتي المهبل والبول. ويحتوي الشفران الداخليان على غدد عرقية ودهنية وشعيرات دموية مركزة واضحة ونهايات عصبية كبيرة. ويوجد أيضًا فروق فردية في حجم ولون وشكل الشفران الداخليان من امرأة الى أخرى. وان كانت بعض المجتمعات تفضلهما صغيران الا ان مجتمعات أخرى تفضلهما كبيران فيقومون بقرصهما عند الطفلات الصغيرات حتى يكبرا ويصبحا أكثر اغراء للعملية الجنسية. والملابس الداخلية تجعلهما متهيجان فيحدثان اثارة ودغدغة شديدة. لذا تحرص كثير من الأمهات الواعيات الى مراعات اتساع ملابس الطفلات الداخلية.

٤ ـ البظر

يشمل البظر جذع خارجي وحشفة (رأس) وساق داخلي. ويقع الجذع والحشفة تحت الشفرة الداخلية حيث يلتقيان عند نقطة واحدة ويتغطيان بغطاء البظر. وان هناك مشكلة يسببها وجود الغطاء وهي انه مركز تراكم هرمونات ولزوجات الجهاز الجنسي بالاضافة الى خلايا الجلد الميت والبكتيريا وهذا التراكم تحت الغطاء قد يخلق كتلة تسبب ألم أثناء الاثارة الجنسية أو الجماع. وقد يستمر الاهمال الى درجة أن اللحم قد يتكور عليها مما يستدعي ازالتها بعملية جراحية بسيطة. لذا يجب عمل تنظيف دوري برفع الغطاء وتنظيف كل المواد المتراكمة تحته. جذع البظر يمكن الاحساس به ورؤيته تحت غطاء البظر وهو مكون من جزئين اسفنجيين يسميان الجسدان المتكفهان وهما يكونان الساق ويمتدان الى الحوض الداخلي. والحشفة هي الأخرى تختبأ تحت الغطاء ويمكن رؤيتها اذا فتحت المرأة فرجها ورفعت غطاء البظر. والحشفة تكون رقيقة، شفافة لحد ما ومدورة ويمكن التعرف عليها حتى باللمس لأنها ستشعر بدغدغة شديدة.

وعلى الرغم من صغر البظر الا أنه مثل القضيب عند الرجل فهو مملوء بالخلايا العصبية وخاصة الحشفة وذلك يعود الى ان الجنين في بداية نمو جهازه التناسلي تكون تركيبة الجهاز واحدة. ولكن في الأسبوع الرابع يبدأ تبلور القضيب عند الذكر من أصل البظر ويلتحم الشفران الى الخصيتان ويبقى الجهاز على ما هو عليه عند الأنثى في شكله الخارجي. وهذا الكم من النهايات العصبية في البظر هي التي تجعله حساس جدًا للمس ومصدر اثارة عالي. بل ان البظر يعتبر المصدر الأول والأقوى للاثارة

الجنسية عند المرأة ولعل الله خلق الغطاء حتى يختبأ تحته البظر من أجل أن يقل احتكاكه واثارته التي قد تصل الى درجة الكهربة. وهذا الاحساس الشديد بالبظر الذي يصل الى درجة التكهرب هو الذي يجعل كثيرات لا يطيقن المداعبة في بظورهن ويولد احساس غير مريح. ان البظر يختلف بالحجم وبالشكل وبالموقع من امرأة لأخرى وهذا الاختلاف ليس له علاقة بالنشوة أو بالاخصاب. مع وجود رأي يؤكد انه الى حد ما قد يؤثر البظر من ناحية الحجم بالمدة وبالدرجة التي تصل اليها المرأة من الاثارة الجنسية. والحقيقة ان كل الأعضاء الجنسية لدى المرأة أما انها مخلوقة لانتاج شيء ما أو وقاية من شيء ما أو وظيفتها التخلص من شيء ما الا البظر فله وظيفة واحدة هي الاثارة والنشوة الجنسية. لقد جرى نقاش علمي واسع حول دور البظر في الاثارة الجنسية حيث كانت هناك قناعة قديمة ان النشوة الجنسية مصدرها مهبل المرأة. لكن الدراسات أثبتت عدم صحة ذلك حيث ان المهبل به خلايا عصبية أقل بكثيرٍ مما هو متوفر في البظر. وبعض الشعيرات العصبية هذه متوفرة فقط في الثلث الخارجي للمهبل أما الثلثين الباقيين فتنعدم فيهما الخلايا العصبية لذلك فان استخدام «التامبو» بدل الفوط الصحية النسائية (الكوتكس) ووضعه بالداخل لا يشعر بأي ألم. كذلك استخدام «ديفراكم» كوسيلة لمنع الحمل هو الآخر لا يسبب أي ألم حيث تضعه المرأة بنفسها دون أن يؤلمها. ومهم جدًا أن نعرف ان انعدام الحس هو الذي يجعل عملية الولادة عملية سهلة ولو كان خروج لطفل بوجود حس لكان الألم لا يطاق. ومع هذا فكثير من النساء تجد في هذا التمدد الذي يحدث في المهبل لذة أثناء الممارسة الجنسية لكنها تبقى لذة غير كافية حتى توصل للنشوة الجنسية.

هـ) الدهليز:

سمي الدهليز وهو اسم هندسي لأن ذلك ينطبق على شكله حيث انه منطقة داخل الشفرين الداخليين. وهو منطقة غنية بالنهايات العصبية والخلايا الدموية لذلك فان الدهليز حساس جدًا للمس. وهو يحتوي على فتحتي البول والمهبل.

١ ـ فتحة البول:

البول يتجمع في المثانة ليخرج عن طريق فتحة البول. وقناة البول هي قناة قصيرة متصلة بين المثانة والفتحة، وتقع بين البظر وفتحة المهبل. والحقيقة ان ما يهمنا

هنا في فتحة البول أمر واحد مهم له علاقة بالجنس هو الالتهاب الذي يصيب بعض النساء في القناة البولية. حيث ان لهذا الالتهاب أسباب كثيرة منها أسباب تتعلق بالمعاشرة الجنسية حيث يحدث أن تنتقل البكتيريا من الشرج الى فتحة البول وذلك عن طريق المداعبة باليد بفتحة الشرج ثم نقلها الى منطقة الفرج أو عن طريق الممارسة الخلفية ثم ادخال القضيب في المهبل فتنتقل الجراثيم الى فتحة البول فتحدث كثير من العوارض التي تدل على وجوب التهاب ومنها الحكة وشعور بعدم الراحة وحاجة مستمرة للتبول وألم أثناء التبول. وقد يصاحب التبول أحيانًا خروج دم. وأحيانًا تحدث آلام في عظمة العانة. والعلاج عادة يكون بالمراهم والمضادات الحيوية.

٢ ـ فتحة المهبل وغشاء البكارة:

فتحة المهبل تقع بين فتحة البول وفتحة الشرج وهي فتحة مغطاة جزئيًا بغشاء يعرف بغشاء البكارة. وغشاء البكارة غشاء نولد به وبشكل عام تتم ازالته مع حدوث الايلاج لكن هناك ظروف أخرى قد تؤدي الى ازالته أو توسعه. وغشاء البكارة هذا يتفاوت شكلاً وسمكًا من امرأة لأخرى. وله من ناحية الشكل أشكال عديدة ومنها ثلاث أشكال أساسية. وهي الغشاء الهلالي وفتحته تشبه شكل الهلال والغشاء المفصول وهو عبارة عن فتحتين مستطيلتين والغشاء المنخلي وبه ثقوب كبيرة تشبه المنخل. كذلك توجد بكارات ذات أغشية رقيقة وأغشية خشنة لا تزول الا بعملية جراحية.

ان هناك بعض الحقائق نود ذكرها حول غشاء البكارة:

* طبيعي لكل غشاء بكارة فتحة على عكس ما يعتقد الكثيرون ان غشاء البكارة غشاء كامل الغطاء. غشاء البكارة مغطى جزئيًا وهذه الفتحة التي به تؤهل خروج دم الحيض. ويحدث وبشكل نادر أن تولد بنت بغشاء بدون فتحة وعند حدوث أول حيض يحدث احتباس يسبب ألم ويستلزم جراحة طبية.

* ان الحمل قد يحدث بدون ايلاج أي بدون أن يتهتك غشاء البكارة وذلك بالتسرب عبر فتحة الغشاء. ويحدث ذلك لأن الحيوانات المنوية لها قدرة أن تسبح خاصة اذا حدث القذف الخارجي قريب فتحة البكارة وكانت البنت منبسطة ومترطبة من الشهوة ومسترخية. ذلك لأن الرطوبة والاسترخاء قد يساعدان الحيوان المنوي على السباحة.

* هناك اعتقاد ان عملية فض غشاء البكارة عملية مؤلمة ويصحبها نزيف وهذا أمر غير صحيح دائمًا فقد يكون الغشاء مطاطي أو خفيف فلا يحدث ألم أو نزيف. ان نزول الدم الذي يحدث عبارة عن قطرات تكاد أن تضيع ولا ترى. وألم فض البكارة خفيف جدًا، لكن التهويل الترعيب الاجتماعي لفض البكارة والخوف بأن لا تكون البنت عذراء جعل كثيرات شعوريًا أو لاشعوريًا يقمن بعملية انقباض شديدة على فتحة المهبل مما يجعل دخول القضيب غير سهل ويصاحب محاولة الايلاج نوع من التجريح والتمزق. وهذا ما كان يصفه البعض قديمًا بنزف البكارة.

* ليس من الضرورة أن يكون فقدان العذرية من الايلاج وحده. ان الملامسة المتعمدة أو غير المتعمد بالاصبع مثلاً، السقوط بوضع معين، الرياضة العنيفة والتي تتركز حول منطقة المهبل قد تؤدي الى فقدان أو توسع غشاء البكارة.

* غشاء البكارة قابل لأن يحدث له التآم، وهذا ليس دائمًا ولكن قد يحدث إذا تم تمزقه في سن مبكرة.

والحقيقة ان لغشاء البكارة أهمية قصوى في أغلب المجتمعات وخاصة مجتمعاتنا الشرقية. واذا كان غشاء البكارة في المفهوم العلمي موجود لحفظ المهبل فانه في نظر المجتمعات التي تضع لهذا الغشاء أهمية، ترى انه موجود متى تنكشف منه البنت العذراء من الغير عذراء. وما زال الكثيرون الى الآن لا يحبذون فكرة الزواج من فتاة غير عذراء. والطلاق أمر وارد في حالة اكتشاف أن البنت غير عذراء وأمام هذا الرعب الذي يطارد كل فتاة ذات تجربة أو ضحية نجد ان كثير من الحلول البديلة واردة. ان استخدام بعض الأعشاب الطبيعية لتضييق فتحة المهبل والايحاء بأن الغشاء موجود خدعة وأن دم الدجاجة خدعة تعويضية. ان الكذب على احساس الرجل بايهامه واقناعه بان الدم نزل وان الألم قد حدث. كذلك نجد ان العملية الترقيعية الحديثة من آخر ما تم التوصل له لحل مشكلة العذرية. ان العذرية هي عذرية الاحساس وعذرية التجربة الحقيقية وليست فقط عذرية الغشاء فكثيرات لعبن ويلعبن بكل الاتجاهات ولكن بعيدًا عن منطقة البكارة ويدخلن الحياة الزوجية دخول العذراوات.

٣ ـ العجان:

العجان هي المنطقة اللمساء بين فتحة المهبل وفتحة الشرج وهي منطقة مملوءة

بالنهايات العصبية وحساسة جدًا للمس لذا تعتبر من مناطق الاثارة الجنسية ويقدم البعض على لحسها أو لمسها. ولكن يبقى عامل النظافة هو المهم حيث ان كونها قريبة من الشرج يعطي احتمالية انتقال الجراثيم للفم وهي لا تقل خطورة عن انتقالها للمهبل. هذه المنطقة قد تتعرض للقص الطبي للمساعدة في عملي الولادة وحول ذلك اختلاف في الرأي. حيث يرى البعض ضرورة قصها لتسهيل الولادة ويرى آخرون ان الولادة ممكن أن تتم بدون القص.

ب) الجزء الداخلي

١ - المهبل:

يقع المهبل بين الشفرين الداخليين ويمتد داخل الجسم منحرفًا الى أعلى باتجاه الظهر. والمهبل بدون اثارة يبلغ من الطول ثلاثة الى خمسة انشات. وجدار المهبل عبارة عن قناة مسطحة مطاطية تتسع أثناء الولادة وأثناء الاثارة الجنسية. ويتكون المهبل من ثلاث طبقات من الأنسجة. الأنسجة المخاطية والأنسجة العضلية والأنسجة الليفية وكلها غنية بالشعيرات الدموية وليس فيها غدد. والأنسجة المخاطية عبارة عن طبقات من الغشاء المخاطي تشعر به المرأة عندما تضع أصبعها داخل المهبل فتجده دافىء طري وناعم. وهو يشبه جدار الفم لكنه أطرى. ومن خلال الغشاء المخاطي تنضج افرازات تعمل موازنة كيمائية في المهبل كما انها تعمل على ترطيب المهبل مما يساعد على تسهيل عملية الايلاج. والترطيب هذا يحدث بعد عشرة الى ثلاثين ثانية من أي اثارة جنسية فعلية أو خيالية. وهذا الترطيب عبارة عن سائل لزج. ومع كون هذا الترطيب دلالة على اثارة المرأة إلا انه لا يعني استعدادها للايلاج. وأول من صور هذا النضج المهبلي هما عالما الجنس الشهيرين ماسترز وجونسون حيث أدخلا كاميرا في مهبل امرأة ولاحظا عملية النضج هذه. والظريف ان هذه الكاميرا الصغيرة صممت على شكل قضيب حتى يسهل ولوجها. كذلك يحدث الترطيب أثناء النوم وأثناء حركة العين السريعة التي تحدث أثناء النوم. وكثير من البنات يصبن بقلق عندما يستيقظن على هذا الترطيب الطبيعي.

والترطيب المهبلي له وظيفتان. أولاً هو يساعد على الاخصاب ذلك لأنه يعمل

توازن قلوي في المحيط الحمضي للمهبل. ولأن الحيوانات المنوية قادرة على الارتحال السريع للداخل في المحيط القلوي أكثر من المحيط الحمضي. ومن دراسات ماسترز وجونسون، وجد ان المحيط المهبلي يصبح أكثر قلويًا كلما كانت المداعبة أطول. اذًا هذا يجعلنا نؤكد ان المداعبة الأطول تساعد المرأة على الاخصاب أكثر. وثانيًا ان الترطيب يجعل المداعبة اليدوية التي يقوم بها الرجل للمرأة وعملية الايلاج أسهل كما ان الرائحة التي تكون في هذه المادة تعمل على زيادة الاثارة الجنسية.

لكن الترطيب المهبلي قد ينعدم أو يتوقف نتيجة ظروف كثيرة منها اختلال هرموني كالذي يحدث في سن انقطاع الحيض أو نتيجة أدوية تستخدم لها تأثيرات جانبية وهناك نماذج من العلاج مختلفة منها العلاج الهرموني. أو استخدام مراهم مثل Ky-Jelly. والبعض من التقليديين يستخدم اللعاب. والحقيقة ان للعاب وجهة نظر ترى انه ترطيب طبيعي لا بأس به بشرط أن يكون الرجل صحي وبشرط أن يراعي بوضعه باليد وليس بطريقة البصق المباشر والتي تترك ردة فعل نفسية سلبية تجاهه.

تحدث التهابات المهبل نتيجة أمور كثيرة منها اخلال التوازن الكيميائي أو وجود جسم غريب. وهذان السببان قد يعودان الى تغيرات تحدث في الجو كالحر الشديد، أو نتاج الضغط النفسي أو ردة فعل رجيم يكون فيه الكاربوهيدرات عالية أو تغيرات هرمونية كالتي تحدث أثناء الحمل أو مع أخذ حبوب منع الحمل. كذلك يحدث الالتهاب أحيانًا نتيجة الايلاج بدون ترطيب حيث يؤدي احتكاك القضيب في مهبل جاف الى شيء من التجريح والالتهاب. وتلعب ملابس النايلون الداخلية كذلك دور في زيادة الالتهابات لأن مادة النايلون تثير تهيج وحرارة ويظهر ذلك جليًا في منطقة حساسة مثل المهبل. وتظهر الالتهابات على شكل حكة وافرازات غير طبيعية ورائحة غير مقبولة وانعدام الشعور بالراحة.

ان العلاج الفوري ضروري جدًا لأن مضاعفات الالتهابات لا يمكن الاستهانة بها حيث قد تصل الى سرطان الرحم. ويكون العلاج بالدواء والمراهم وان كانت هناك دعوة للعلاج الوقائي المتمثل في رجيم يكون فيه السكر الكاربوهيدرات قليلة ويحرص على التنوع الغذائي واعطاء الجسم قسطًا من الراحة والنوم والابتعاد عن الانفعالات القوية. والعمل على القيام بتمارين رياضية كثيرة مع التنظيف المستمر

ومسح المنطقة الخاصة بالمهبل والشرج من الأمام للخلف مع التأكد من نظافة يد الرجل أثناء المداعبة. ولبس الملابس الداخلية القطنية مع استخدام ملينات مسموحة مثل Ky-Jelly في حالة وجود جفاف مهبلي. ولعل الفحص الذاتي الدوري بالمرأة أمر ضروري لأنه يساعد على اكتشاف أي تغيرات من بدايتها.

٢) عنق الرحم:

يقع عنق الرحم خلف المهبل وهو يشبه نهاية الكمثرى ويحتوي على غدد الافرازات المخاطية. وعنق الرحم هو المدخل الذي تدخل فيه الحيوانات المنوية الى الرحم. ويمكن للمرأة أن ترى عنق رحمها بواسطة منظار طبي أو بواسطة وضع معين ورؤيته عبر المرايات العاكسة. ويمكن للمرأة اذا قامت بادخال أصبعها قسرًا أن تشعر بأن عنق الرحم يشبه أرنبة الأنف فيه صلادة وأملس وهو بذلك عكس جدار المهبل الرخو. وفي اختبار سرطان الرحم تؤخذ العينة من عنق الرحم عن طريق الكحت وهو أمر غير مؤلم لأن الخلايا العصبية قليلة. وان هذا الفحص الدوري ضروري سنويًا حتى نتلافى تفحل وجود خلايا سرطانية لا قدر الله وجودها.

٣) الرحم:

الرحم عبارة عن تجويف يشبه الكمثرى طوله ثلاثة انشات وعرضه انشان وهذا يكون عند المرأة التي لم تنجب سابقًا ولكن بعد الولادة يتوسع. وقاع الرحم تكون الى أعلى حيث الجدار يكون سميك. ان الجدار العضلي للرحم فيه نسيج يشبه نسيج السلال متشابك متاخل وهذا النوع من البناء العضلي يساعد على التمدد والتقلص أثناء الولادة أو النشوة الجنسية. والرحم يكون متعلق في كهف الحوض بواسطة ستة أربطة وقادر على نوع من الحركة. من الطبيعي أن توجد فروق فردية في موقع الرحم سواء يكون لاصق بالعامود الفقري أو الامام. والرحم هو الذي يحتوي النطفة بعد تخصيبها ويكون جداره مؤهل لذلك.

٤) قناة فالوب:

كل قناة من قناتي فالوب لها امتداد أربعة انشات وتمتد من الرحم الى يمين ويسار تجويف الحوض وفي نهاية القناة هناك شيء يشبه القمع ويسمى القمع وفيه

المبيض. ويتم نزول البويضة وهي قريبة من المبيض حيث يتم الاخصاب وتنزل عبر قناة فالوب الى الرحم. ويتم سير البويضة من المبيض الى الرحم بشكل دفع نتيجة موجة من الاهداب والتقلصات. وهي تسير نتيجة هذا الدفع بمعدل انش وأحد كل أربعة وعشرين ساعة. وهكذا تكون قناة فالوب هي بداية رحلة النطفة وتكوينها ونموها وبلورتها.

٥) المبيضان:

يقع المبيضان في نهاية قناة فالوب ويكونان مربوطين في الرحم كلا بواسطة رابطان. والمبيضان بحجم وشكل اللوزة. وهما مسؤلان عن هرمون الأنوثة ومن فترة البلوغ الى انقطاع الحيض يقومان بالتناوب بانتاج بويضة واحدة كل شهر.

ج). الثدين

يعتبر الثدي من الأجزاء الجنسية في جسم المرأة مع انه منفصل عن الجهاز الجنسي. ويعتبر بمرتبة ثانية بعد الجهاز الجنسي الأساسي. وهو شيء تتميز به المرأة عن الرجل ويبرز مع البلوغ. في المرأة الناضجة فسيولوجيا يتكون الثدي من خلايا دهنية وغدد لبنية وهذه الخلايا الدهنية تتفاوت من امرأة لأخرى وهذا هو الذي يؤدي الى اختلاف حجم الصدر من امرأة الى أخرى. وحجم الصدر ليس له علاقة بانتاج الحليب حيث ان المسؤول عن الحليب هو الغدد اللبنية. ومن الطبيعي أن يكون أحد الثديين أكبر من الآخر. وحجم الصدر له مدلولاته على مستوى اجتماعي فالصدر الكبير ظل في كثير من المجتمعات وخاصة الشرقية دلالة الاغراء والشهوة الجنسية. ان حجم الصدر كان وما زال هاجس نفسي واجتماعي. وبذلك نجدر ان تجارة تصغير وتكبير الصدر موجودة. والحقيقة ان كثير من النساء تقيس حجم صدرها وتتقبله قياسًا الى حجم أردافها وحجم الصدر قد يطرأ عليه تغيرات طبيعية خلال فترة الحمل والرضاعة أو من أخذ حبوب منع الحمل.

والحلمة تقع وسط الهالة الغامقة في وسط الثدي. والهالة الغامقة فيها غدد دهنية لتجعل الحلمة رطبة لينة خاصة في فترة الرضاعة لترطيب فتحة خروج الحليب. هناك فوارق فردية في الحلمة بعضها بارز، بعضها مسطح وبعضها موجود الى

الداخل. وللحلمة عضلة تظهر الى الخارج في حالة أي لمس، اثارة، نسمة هواء، برودة. وهناك فحص دوري يجب أن يعمل للتأكد من سلامة الصدر من أي خلايا سرطانية وذلك بمراقبة التغييرات التي تحدث في حجمه أو لون الجلد.

الهرمونات

ما زال التنظير متناقض حول دور الهرمونات في السلوك الجنسي. ولكن دور الهرمونات في الاخصاب والصفات الجنسية هو الثابت. ويعود عدم تأكيد دور الهرمونات في سلوكنا الجنسي لعدة أسباب منها انه كان وما زال من الصعب فصل دور الهرمونات من دور القيم والتوجيه الاجتماعي في سلوكنا الجنسي. كما أن هناك نقصان معلومات علمية عن دور الهرمونات ولعل الطامة الكبرى تكمن بوجود معلومات متناقضة فنجد مثلاً ان دراسات ماسترز وجونسون تؤكد ان هرمون الأنوثة (الأستروجين) والذي ينتجه المبيض له دور هام في الاثارة الجنسية والسلوك الجنسي عند المرأة. وهذا ما جعل الرجال الذين يملكون اتجاه انثوي ويريدون تنعيم أنفسهم يأخذون حقن استروجين. في نفس الوقت وجد ان هرمون الذكورَة (الأندروجين) له أهمية في الاثارة الجنسية عند النساء حتى ان بعض الدراسات أثبتت ان الاثارة الجنسية عند المرأة سببها الهرمون الذكوري وليس الأنثوي.

الحواس والاثارة الجنسية

١) اللمس

ان لمس الجسم في الأماكن المختلفة اثارة بشكل عام، ودغدغة جنسية بشكل خاص. ذلك لأن النهايات العصبية متوزعة على سائر أنحاء الجسم لكن توزيعها يكون بشكل غير منتظم. وهذا يوضح لماذا هناك مناطق تكون الاثارة فيها بشكل أقوى عن غيرها من المناطق الأخرى في الجسم. وهناك تصنيف لمناطق الجسم حسب اثارتها الحسية الى مناطق الحس الجنسي الأولية ومناطق الحس الجنسي الثانوية. ان مناطق الحس الجنسي الأولية تتمثل بالجهاز الجنسي، الأرداف، فتحة الشرج، منطقة ما بين

الشرج والفرج، الحلم، منطقة داخل الفخذ، الابط، السرة، الرقبة، شحمة الأذن، الفم بما فيه من شفاه ولسان وتجويف فمي. أما مناطق الحس الثانوية فتكون كل المناطق الأخرى في الجسم مثل الظهر والساق وغيرها.

ان الله خلق الجسم كله قابلاً للاثارة الجنسية وهذا ما يخلق الاستغراب بوجود انعدام الاثارة عند بعض النساء. وهناك فروق فردية فليست كل النساء تثيرهن نفس المناطق وبنفس الدرجة. بل ان البعض قد تسبب له لمس بعض مناطق الاثارة نوع من الازعاج والتوتر. كما أن هناك فروق بين الجنسين فيلاحظ ان المرأة لديها قابلية للاثارة من اللمس أكثر من الرجل. وقد يعود هذا الفارق في الحس الجنسي من اللمس الى عدة أسباب منها ان المرأة تلمس أكثر من الرجل. فنحن نقبل الطفلة البنت أكثر من الولد. الاحتضان بين النساء في المناسبات أو في لحظات البكاء والحزن أكثر من الرجال. والرجل يلمس المرأة أكثر مما تلمسه هي. كذلك نجد انه في طبيعة العلاقة بين المرأة والرجل ان الرجل يباشر في الجنس وفي اللمس للمرأة أكثر من كونها تباشر هي. كذلك فان اهتمام الرجل بالايلاج أكثر من اهتمامه باللمس. والمرأة ترضع طفلها والرضاعة شيئًا من اللمس، كذلك هي تحتضن أطفالها غالبًا أكثر من الرجل. كل هذه الأمور جعلت المرأة بطبيعتها قابلة للاثارة الحسية أكثر من الرجل.

ان اللمس أمر مهم للجلد. فالجلد الذي يلمس يكون أكثر نعومة ونضارة حتى أنه يعتقد ان الجلد يتغذى على اللمس. ان اللمس يبلغ من الأهمية بحيث انه ينعش الطفل الرضيع لذا كانت هناك نظرية وضع الطفل على صدر أمه بعد الولادة مباشرة.

٢) البصر

نحن نضع البصر بالدرجة الأولى في حواسنا وهذا هو السبب الذي يجعلنا نهتم بشكلنا، ملبسًا ومكياجًا وحركات جسم. فربما لأن البصر هو الاحساس أو الحاسة الأولى التي تجعلنا نتواصل حتى لو كنا بعيدين عن بعضنا البعض بمسافة. فنحن نحتاج أن نكون على مسافة قريبة للشم ونحتاج للتلاصق حتى يحدث اللمس ولكن البصر يحدث بدون حاجة لهذا التقارب. من الناحية الواقعية يأتي البصر بالدرجة الثانية لخدمة الإثارة الجنسية. ففي حاسة البصر وتأثيرها على اثارتنا الجنسية تثبت الدراسات ان الرجل ينثار بصريًا أكثر من المرأة وان المرأة سمعية أكثر. ففي دراسة

لكنزي (Kinazy) وجد أن الرجال يحبون المجلات والأفلام والعروض المسرحية الجنسية أكثر من النساء وان كانت هذه الدراسة تعرضت للنقد حيث ان امكانية رفض المرأة لهذه المثيرات الجنسية لا يعود لكونها أقل استمتاعًا بصريًا ولكن لأن القيود الاجتماعية قوية عليها.

> شعرت أول مرة شاهدنا فيها فيلم جنسي بغثيان شديد وشعور بالذنب لكن مع تكرار المشاهدة لهذا النوع من الأفلام مع صديقتي وجدت فيها لذة واثارة، صحيح ان شعور الذنب ما زال موجودًا لكن الاثارة والاستمتاع موجود أيضًا.

من ملفات الكاتبة

وما يؤكد ان الفروق الفردية في الاثارة البصرية غير موجودة هي دراسة أجراها سيجموند (Sigmund) حيث وجد ان اتساع بؤبؤ العين عند النساء يعادل اتساع بؤبؤ أعين الرجال عند التعرض لمثير جنسي بصري.

٣) الرائحة

ان الاستجابة الحسية للروائح تكون حسب تاريخ الانسان الجنسي والثقافي فيما يعجبه أو ما ينفره. لكن وبشكل عام تعتبر رائحة الأعضاء الجنسية من أكثر الروائح اثارة وذلك لأنها تعلن عن وجود الجهاز الجنسي. ان رائحة المادة اللزجة التي تخرج من مهبل المرأة تعتبر مثيرة جنسيًا بشكل كبير بالنسبة للرجل وكذلك السائل المنوي يعتبر مثير جنسيًا للمرأة.

> أحياناً عندما يخلع زوجي ملابسه الداخلية وهو ذاهب للعمل وأفتقده في نصف النهار أشم ملابسه الداخلية فأشعر بنشوة شديدة وكأنه ملتصق بي.

من ملفات الكاتبة

وان الانسان مبكرًا عرف ان رائحة الأعضاء الجنسية مثيرة جنسيًا لذا فان كثير من القبائل القديمة يقوم نسائها بوضع بعض من هذا السائل اللزج خلف الأذن حتى يشتمه الذكور فيثارون جنسيًا. والطريق أن بعض الأوروبيات حديثًا يسعين نحو نفس النهج. وهذا هو الأمر الذي جعل مصانع العطور تجعل بعض تركيباتها تشبه راحة

الأعضاء الجنسية. والانسان يستجيب لرائحة الأعضاء الجنسية لكن استجابة الحيوانات أكثر خاصة في فترة الاخصاب فانها تخرج سوائل ذات روائح قوية تجعل الذكور والاناث تنجذب لبعضها البعض. لكن مع ان الأمر عام فان الاحساس الشخصي يلعب الدور الرئيسي فنحن عندما نعشق نقبل كل شيء في الانسان الذي نعشقه وخاصة رائحته.

٤) التذوق

التذوق يلعب دور ثانوي في الاثارة الجنسية. ولعل بعض المصانع التي رأت تأثير العطور ورواج بضاعتها سعت الى بعض أنواع العطور الفمية أو بعض المواد التي تسكب على الجسم لتلحس فلم يكن لها رواج. لكن بعض الناس يجدون ان التذوق مربوط بالنشوة الجنسية وخاصة طعم الفم. كما ان بعض النساء تستطيب لعق بعض القطرات الأولى التي تخرج قبل خروج السائل المنوي والبعض الآخر يستلذ شرب السائل المنوي. ان هناك بعض التحذيرات من لعق السائل المنوي لأن وجود أي جرثومة أو مرض في السائل المنوي قد يدخل للجسم عن طريق المعدة وتأثيره قد يكون أقوى من دخوله الى جهاز المرأة الجنسي. لكن هناك وجهة نظر أخرى تقول لا ضرر من ذلك طالما الرجل صحي. ويوجد رجال أيضًا يلعقون سائل المرأة.

> وجدت في لعق قضيب زوجي أمر مثير للاشمئزاز في البداية. لكن فعلت ذلك لأنه يرغب فيه، لكن بعد فترة استطبت هذا الطعم ووجدت فيه لذة واثارة حتى صرت أطلبه.

من ملفات الكاتبة

٥) السمع

يرتبط الصوت بالنشوة الجنسية قبل وأثناء العملية الجنسية. فالرجل يثيره، بشكل عام، صوت المرأة المتدلعة والمرأة يثيرها صوت الرجل الأجش. والكلام أثناء العملية الجنسية أمر فيه تفاوت كبير فهناك من يفضل الصمت وهناك من يفضل بعض الكلمات وهناك من يجد في التمادي اللغوي الجنسي لذة كبيرة. البعض قد يكتفي بالتأوهات والتنهيدات كمثير صوتي. وهناك فروق بين الجنسين حيث ان المرأة تكون

أقل استخدام للفظ الجنسي من الرجل نتيجة القيود الاجتماعية.

أشعر وزوجي يتلفظ ببعض الألفاظ الجنسية ونحن في فراش الزوجية ببعض الاهانة والقهر فلا يليق بالمرأة أن تسمع هذه الكلمات.

من ملفات الكاتبة

ان كثيرين يجدون استخدام التورية أفضل ويرى البعض انه ينثار من الكلمة العلمية لأي وضع أو تنويه عن أمر جنسي. والبعض الآخر يرى ان استخدام الكلمة العامية التي لا تقال في البيوت عن الجنس هي المثيرة جنسيًا.

الاستجابة الجنسية للمرأة

ان استجابة المرأة الجنسية لها أدوار ثابتة. لكن هذه الأدوار الثابتة لا تحدث لكل النساء بنفس الترتيب والقوة والفترة الزمنية. وتعود هذه الفوارق الى عوامل كثيرة، منها:

١) العامل البيولوجي

كان هناك تركيز من قبل العلماء البيولوجيين حول الوضع البيولوجي وأثره في الاستجابة الجنسية. حيث يرون ان كم انتاج الهرمون واتساق انتاجه له دور في الإثارة والاستجابة الجنسية. لكن هؤلاء البيولوجيون يجدون أنفسهم في حراجة بسبب صعوبة تحديد حركة افراز الهرمون وبسبب صعوبة تحديد دوره المباشر فعلاً. وكل الدراسات التي حدثت هي دراسات غير كافية وغير وافية وليس فيها قطع أكيد. ضف الى كل ذلك ان أغلب الدراسات التي تجري هي دراسات تم اجرائها على فئة المرضى أو غير الطبيعيين (Crooks and Baur 1980). كما انه حتى الدراسات التي تمت على الطبيعيين كانت عرضة للتناقض. ففي الحين الذي أثبتت فيه بعض الدراسات ان هرمون الأنوثة هو المسؤول عن الاثارة الجنسية عند المرأة، أثبتت دراسة أخرى ان هرمون الذكورة بكميته البسيطة في جسم المرأة هو المسؤول عن الاشتهاء عند المرأة ويؤكد ذلك ان النساء اللاتي قمن بإزالة مبايضهن لم تتغير أو تختفي اشتهائهن. كما ان حقنات هرمون الاستروجين (الهرمون الأنثوي) لم يعطي نتائج

فاصلة مائة بالمائة بالنسبة للبرود الجنسي. لكن العامل البيولوي له زوايا ثبت فيها تأثيره على الاشتهاء. ومنها التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للمرأة كالدورة الشهرية والحمل وما يصاحبه من وهم والولادة وبعد الولادة. وكلها تغييرات دورية تتغير فيها استجابة المرأة الجنسية بين النفور والتوقف أو التصاعد.

٢) العامل الحضاري والاجتماعي

ويتمثل ذلك بما سميناه بـ «الميراث الاجتماعي» وطريقة التنشئة المنزلية. فنحن نقدم الى الجنس محملين بكم من الممنوع والتحذير وترقب العقاب مما يجعل الاستجابة طبيعية أو غير طبيعية. فكثيرات ممن تربين على أن الجنس عيب وأن الرجل محرم الاقتراب منه أو التجاوب معه يدخلن نظام الزواج بذات الروح فيشعرن بالذنب. حتى في هذا النظام الشرعي كون ردة الفعل حرام والاستجابة الجنسية ليس من المفترض أن تحدث فيحدث شعور بالذنب على مستوى الوعي أو غالبًا في اللاوعي بشأن هذا الأمر. ضف الى ذلك ان الميراث الحضاري في مجتمعاتنا الشرقية لديه بعض البنود التقيدية بشأن استجابة واثارة المرأة الجنسية. فمن ضمن بنود الميراث الاجتماعي بشأن الجنس والمرأة ان المرأة مخلوق روحاني، رومانسي فالمرأة تحب ولا تشتهي أو بمعنى آخر ان العاطفة للنساء والاشتهاء للرجال. وهذه الفكرة تتشربها المرأة مما قد يؤثر على اثارتها واستجابتها الجنسية حيث تصل المرأة الى تقبل أي حركة شهوانية من الرجل وتكبت هي شهواتها وتركز على عاطفتها لدرجة انها قد تبالغ في هذه العاطفة والصفة الرومانسية. كذلك المرأة تحمل في هذا الميراث غير الصحيح، والذي يرى ان الجنس خلق للرجل وليس للمرأة، تحمل فكرة ان اثارتها الجنسية واستجابتها لهذه الاثارة يكون فقط عندما يريد الرجل الجنس وليس هي (Kilman and Mills 1983). وبالاضافة للميراث الاجتماعي الذي ترثه معظم النساء في المجتمعات هناك التنشئة الأسرية. فلكل أسرة طريقة تنشأ فيها بناتها بما يخص الأمور الجنسية. وهكذا يتم تخرج البنت باستجابة جنسية معينة حسب البيت. فهناك التنشأة المتزمتة التي تجعل البنت مخلوقة بروح متوترة من كلمة جنس. أما من التحذير أو من الأمثلة السيئة التي تتكرر أمامها بعلاقة أمها بأبيها. وأما من تفاعل وجودها كأنثى في البيت ورفضها من قبل الأهل واشعارها بأن البنت مسؤلية ثقيلة وغيرها من الترديدات

السلبية مما يشعر بأن الأنوثة هم وعبىء. كل هذه الأمور السلبية تجعل الاستجابة الجنسية الطبيعية عند المرأة تتأثر. أضف الى ذلك تقدير الجنس بصوره المختلفة حتى حدوث الحيض والنظرة السلبية له.

٣) العامل النفسي

ان التراكمات النفسية القديمة والاحتياجات النفسية الحالية عند المرأة تؤثر عليها وعلى اثارتها واستجابتها الجنسية. فما يحدث من أحداث في حياة المرأة عندما كانت طفلة بأمور تخص الجنس مباشرة أو من بعيد يكون لها تأثير ايجابي أو سلبي على استجابتها الجنسية الحالية. فلعب الطفولة البريء أو المقرون ببعض الأمور الجنسية له أثر شديد على نظرة المرأة للجنس خاصة. فإذا كان هذا اللعب قد اقترن بعقاب شديد من قبل الكبار أو بخوف ظل يلازم البنت لفترة طويلة من أن تكون فقدت عذريتها أو شعور بالذنب. كل هذه الأمور قد تلعب دور تهبيطي للرغبة الجنسية عند البنت. هناك أيضًا بعض التجارب الاغتصابية التي قد تتعرض لها الطفلة. وليس بالضرورة أن يكون اغتصاب كامل انما حتى المراوغة والاستدراج أو اللمس البسيط تخلق في نفس البنت ردة فعل سلبية تجاه الجنس مما يجعل الاستجابة الطبيعية له استجابة ميتة نافرة بفعل هذا الحدث القديم. وتزيد الطامة أكثر في حالة ما إذا كان هذا التحرش الذي حدث للطفلة حدث لها من قبل أحد أفراد الأسرة حيث ان الأزمة تكون أزمة مضاعفة من ناحية الحدث ذاته ومن ناحية فاعل الحدث. كذلك فان أي تجريب جنسي في المراهقة حقيقي أو حتى أحيانًا بالخيال قد يؤثر جدًا على التفاعل الجنسي أو الاستجابة الجنسية للمرأة.

> كان هناك دائمًا حلمًا يتردد علي في منامي عندما كنت مراهقة. حلم غريب جعلني أكره الجنس وأي احساس جنسي. هذا الحلم هو منظر خالي وهو معي في وضع جنسي واستلذاذه بالعلاقة معي. لقد ظل هذا الحلم كابوس لسنوات وعلى الرغم من انه لم يعد يأتي الا ان اثاره ما زالت موجودة في نفسي.
>
> **من ملفات الكاتبة**

وهناك أمور نفسية كثيرة حالية تؤثر على استجابة المرأة الحسية. منها الشعور

بالحرمان والرغبة بالالتصاق أو برغبة الانتماء والتي تجد في الجنس والاستجابة الجنسية متنفس لذلك. هناك حالة التوتر والقلق لأي أمر كان حتى لو كان أمر عادي وهذا التوتر قد تكون الاستجابة والممارسة الجنسية مجال لخفض التوتر. وترى بعض النساء ان سعادتها تكون بأن تسعد الشخص الذي معها. فحتى إذا كانت الرغبة الجنسية الحقيقية غير موجودة الا ان أنها تحمل اثارة واستجابة نفسية وتقوم بتجاوب حقيقي حتى تسعد شريك حياتها.

٤) العامل العلائقي

ان نوعية العلاقة التي تربط المرأة بشريك حياتها تحدد نوعية استجابتها الجنسية. فاذا كانت العلاقة العامة علاقة فيها نوع من التوتر والشد وانعدام الاحترام أو الثقة فان العلاقة الجنسية والاستجابة الجنسية للمرأة تتأثر بذلك ولا تكون سليمة. كذلك فانه ليست فقط العلاقات ذات طابع الشد هي التي تؤثر على الاستجابة الجنسية. ان العلاقة الفاترة بين المرأة والرجل تؤثر جدًا على الاستجابة الجنسية. في حين ان العلاقة الجيدة الدافئة القائمة على روح التفاهم تنعكس على الحياة الجنسية فتكون المرأة أكثر استجابة وتفاعلاً مع شريك حياتها. هناك أيضًا ما يعرف بانخفاض الجاذبية الجنسية بين الزوجين أي ان الملل وعدم التجديد يخلق نوعًا من. فقدان الشهية في الزواج ينعكس على الجنس (كمال 1984).

٥) العامل العمري

العمر له دور كبير في كل نشاطنا البدني. ان المنطق البيولوجي والعضوي يرى ان كل قدراتنا البدنية بما فيها القدرة الجنسية تقل وتضعف مع تقدم العمر. ولعل معدل الممارسة عند الشاب أكثر منه عند كبير السن. وان قضية العمر والاستجابة الجنسية ظلت مصدر نقاش حيث ان الأرقام أحيانًا تظهر ما هو عكس الواقع المنطقي. ولكن تبقى هناك حقيقة عامة هي ان استجابتنا واثارتنا الجنسية أكثر قوة ونحن شباب وانه صحيح ان المرأة حتى بعد انقطاع الحيض تبقى استجابتها الجنسية موجودة ولكن وبدون شك يظل النمط العام انه في فترة الشباب الاستجابة الجنسية أقوى.

مراحل الاستجابة الجنسية

لسنوات عديدة ظل موضوع الاستجابة الجنسية للمرأة موضوع وصفي. حيث ان كل ما كان يوصف لاستجابة المرأة الجنسية هو وصف للأحاسيس التي تعتريها أثناء اثارتها الجنسية. وهذا الوصف أما أن يكون وصف من قبل طرف خارجي أو وصف لفظي لما تستشعره المرأة ذاتها. لكن مع بداية دخول الجنس كمادة علمية في الساحة العلمية ومع تطور استخدام كثير من الأجهزة أصبح من الممكن رصد الاستجابة الجنسية عند المرأة. ويعتبر العالمان ماسترز وجونسون أول من قام برصد تطورات ومراحل أو أدوار الاستجابة الجنسية عند المرأة. قام ماسترز وجونسون بالتصوير الخارجي بالاضافة الى تصوير التغييرات الداخلية التي تحدث للمرأة. حيث قاما بتصميم كاميرا أدخلاها مهبل امرأة لرصد التغييرات التي تحدث. والحقيقة انهما كانا رائدين برصد ضخ الدم الذي يحدث في الجهاز التناسلي أثناء الاثارة الجنسية وهو ما يعرف بـ Vasocongestion وتصوير التقلص العضلي الناتج من هذه الاثارة وهو ما يعرف بـ Myontoia. ومراحل الاثارة الجنسية حسب تصنيف ماسترز وجونسون في أربعة مراحل.

وقبل الشروع في شرح مراحل الاستجابة الجنسية يجب أن نضع في بالنا أن هذه المراحل هي مراحل تمثل النموذج العام ولكن ليس بالضرورة ان تمر فيها كل امرأة. ولكن وعلى الأقل مفترض ان تمر المرأة بثلاث مراحل من المراحل الأربعة. هذه المراحل تحدث للمرأة بدون أن نستشعرها لأن الأغلبية تتصرف بشكل تلقائي مع مشاعرها ودون الوقوف على كل مرحلة. ان اجراء الملاحظات الالكينيكية على الذات قد يفقد الجنس تلقائيته ويسبب أزمة تكون المرأة في غنى عنها. بالاضافة الى ان كلام الكتب العلمية يظل كلام عام ونحن لا نستطيع أن نطبقه على أنفسنا لأننا أفراد فينا الفروق الفردية أمر وارد.

١) مرحلة الاثارة Excitement Phase

تبدأ مرحلة الاثارة الجنسية نتيجة ملامسة فعلية متعمدة أي المداعبة أو حتى الملامسة بالصدفة أو حركة بسيطة أو نتيجة الخيال الجنسي. ومرحلة الاثارة الجنسية

لها مؤشرات يمكن قياسها مثل زيادة ضربات القلب وزيادة ضغط الدم وحدوث نوع من الشد العضلي أو الاستجابة العضلية المتمثلة بكبر حجم بعض عضلات الجسم بشكل واضح مثل عضلات البظر والشفرين الداخليين والمهبل وحلمتي الصدر وعادة تكبر هذه العضلات ويغمق لونها. وهناك اختلافات في وقت ظهور الاستجابة الجنسية فالبعض من النساء تظهر عليهن مظاهر الاستجابة في الثواني الأولى. والبعض يستغرق دقائق حتى تظهر علامات الاستجابة الجنسية عليهن. وكذلك مدة الاثارة الجنسية تختلف حيث تكون متفاوتة بشكل واضح. فتكون عند البعض أقل من دقيقة وعند البعض الآخر تستغرق ساعات.

> لقد شعرت باني غير طبيعية قياسًا لصديقاتي اللاتي يثرن بسرعة عند ملامسة أزواجهن لهن. لكن بعد فترة أدركت اني أحتاج وقتاً أطول منهن ويعتريني بعدها احساس بالنشوة مشابه لما يصفنه.
>
> **من ملفات الكاتبة**

والتغييرات الداخلية المهمة التي تحدث عند المرأة في مرحلة الاثارة هي تورم البظر واندفاع الدم فيه. كذلك تورم الشفرين الداخليين واندفاع الدم بهما حتى يصبح حجمها ثلاثة أضعاف الحجم الطبيعي ويغمق لونهما نتيجة تدفق الدم. أما الشفرين الخارجيين فيكبر حجمهما ويتباعد ويبدأ ترطيب في فتحة المهبل كما ان جدار المهبل يغمق لونه نتيجة اندفاع الدم. كما يكبر حجم الثدي ويكبر حجم الرحم أيضًا. ويمكن قطع مرحلة الاثارة تحت تأثير أي مثير خارجي أو ربما نفسي داخلي كفقدان الميل والملل (Wood 1979). أما التغييرات الخارجية فيكون شد عام بالعضلات.

٢) مرحلة الهضبة Platen Phase

في هذه المرحلة يستمر التوتر الجنسي حتى يصل الى حده الأقصى. والحقيقة انه صعب على العلماء تحديد الفترة التي يتم فيها الانتقال بالضبط من مرحلة الاثارة الى مرحلة الهضبة هذه. ولا توجد مظاهر خارجية كثيرة مثل مرحلة الاثارة ولكن في هذه المرحلة يحدث مضاعفة في الأشياء التي حدثت لها اثارة في المرحلة الأولى مثل تصاعد في معدل التنفس وفي سرعته وضربات القلب قد تزيد سرعتها الى 175-100 ضربة بالدقيقة. ويزيد التشنج العضلي ويتضح ذلك على الساق والوجه والرقبة. وهذه

المرحلة مدتها بشكل عام قصيرة. أما الأجزاء الخاصة في المرأة بشأن هذه المرحلة فتكون قصر طول البظر لأنه يبتدأ في التراجع الى الداخل. وزيادة في احمرار الشفرين الداخليين والرحم يتوسع ويتراجع الى جدار الحوض ووقوف أكبر في عضلة الحلمة. ويظهر عند البعض خاصة ذوي البشرة البيضاء كم من البثور الحمراء على الجلد. ويقف منابت الشعر في الجسم. والحقيقة ان المرأة قادرة على زيادة تواتر هذه المرحلة ببعض التقلصات الارادية التي تقوم بعملها في منطقة المهبل والحوض وعضلات الارداف. وحتى يتم تأجيل النشوة الجنسية يتحتم على المرأة والرجل أن يخففوا الشد العضلي الذي هم به والابتعاد عن بعض أو الانشغال بأمور جانبية.

٣) مرحلة الذروة (النشوة) الجنسية Orgasm Phase

أن المرأة قد تصل إلى مرحلة الهضبة وتقف عندها دون أن تتخطاها إلى مرحلة النشوة الجنسية. ذلك لأن المرأة تحتاج تحضير أطول بكثير مما يحتاجه الرجل. وغالبًا إذا تم الإيلاج قبل حدوث الإستعداد التام عند المرأة فأنها لا تصل للنشوة الجنسية. والنشوة الجنسية كمرحلة تعتبر أقصر من الناحية الزمنية قياسًا إلى مراحل الإستجابة الجنسية الأخرى وقد تأخذ مجرد ثواني. ونشوة المرأة الجنسية بشكل عام أطول من نشوة الرجل الجنسية. أضف إلى ذلك أن للمرأة قدرة النشوة المتكررة في الممارسة الواحدة او في فترة قريبة. في حين ان الرجل يصل للنشوة الجنسيّة مرّة واحدة ويحتاج وقتًا لإعادة نفس المراحل السابقة حتى يصل للنشوة الجنسية مرة أخرى. وكانت هناك دراسات لنشوة المرأة الجنسية ولكنها دراسات كان فيها صعوبة وكان الإعتماد فيها علة عنصر الخيال الجنسي. أما الدراسات الحديثة فتقوم على قياس ضخ الدم والشد العضلي حتى وصلوا إلى وضع جهاز داخل المهبل وقياس التغيرات الداخلية فيه نتيجة النشوة الجنسية.

من التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة على جسم المرأة دخول البظر أكثر تحت غطاء البظر والشفرين الخارجيين. أما الشفرين الداخليين فيظلان كما هما في المرحلة السابقة. وتحدث تقلصات في الرحم والمهبل. هذه التقلصات تحدث بتناغم وتترواح بين 3 - 15 تقلص وتكون الـ 3 - 6 الأوائل منها قوية وسريعة حيث تصل سرعتها إلى 0.08 من الثانية وبعد ذلك تكون الأخريات أضعف وأبطأ. وفي هذه

المرحلة يحدث إنخفاض في السيطرة على العضلات اللا إرادية. ومن التغييرات التي تحدث في العملية الجنسية إرتفاع في ضغط الدم، إرتفاع في ضربات القلب قد تصل إلى 180 ضربة عند البعض، إرتفاع في معدل التنفس قد يصل إلى 40 نفس في الدقيقة. وإحمرار عام في الجسم وتصلب أكبر في حلمة الصدر وتقلصات سريعة في عضلات الجسم بشكل عام. وبالإضافة إلى التغييرات الفسيولوجية هناك تغييرات نفسية، والتي منها الشعور بالدغدغة والسعادة والغبطة. والبعض يعتريه شعور بأنه خائر القوى ولكن سعيد ويعتريه شعور بالإثارة بحيث لا تضاهيها إثارة من نوع آخر (Crooks and Baur 1980).

تصف البعض المظاهر الخارجية التي تحدث لهن من النشوة الجنسية فيجدن أن الوجه في حالة النشوة الجنسية يصبح حارًا ويغمضوا العينين ويتم فتح الفم ويشعرون برغبة في العض على الإنسان أو على الرجل الذي يمارس معه الجنس. بعض النساء تقول بأنها تشعر بالكهرباء تسري في جسمها. والبعض يشعر برغبة بالتبول والبعض يشعر بتورم وثقل بالجسم (Crooks and Baur 1980). هناك بعض النساء تصف شعور النشوة الجنسية بأنه شعور يشبه الخوف حتى أن بعض النساء تستهويها الأفلام المرعبة لأنها توصلها للنشوة الجنسية أو تؤهلها للوصول إليها (Musuph 1977). ولعل تفسير هذا الوصف الأخير يعود إلى أن التغييرات الفسيولوجية بإنفعال الخوف وإنفعال النشوة الجنسية هي تغييرات متشابهة. إن المدرسة التحليلية ترى أن الجنس مثل الرعب محفوف بالمخاطر.

ولقد تم سؤال كثير من النساء وكثير من الرجال عن أحاسيسهم في حالة النشوة الجنسية فلم يوجد فروق في التعبيرات التي تعتري الرجال والنساء حتى أن بعض الباحثين وجد صعوبة في التفرقة بين الوصف الرجالي والأنثوي لهذا الأحساس.

نشوة المرأة هل هي مهبلية أو بظرية؟

إن الدراسات ما زالت مترددة في البت التام عما إذا كانت نشوة المرأة الجنسية مهبلية أم بظرية. ويعود هذا التردد إلى كون العينات المأخوذة ليست كافية لعمل تعميم. وذلك لأنه حتى في الدول الأجنبية والتي تعتبر أكثر جرأة منا ما زالت تحكمها بعض التحفظات من تقاليد وقيم وتقف دون إعطاء رأي واضح حول هذا الموضوع. ويعتبر فرويد من أوائل من تطرق لدراسة وتنظير هذا الأمر. ومن وجهة نظر فرويد فأن

النشوة البظرية هي نشوة تمثل مرحلة مبكرة عند الإنسان حيث الإنتشاء بالملامسة الخارجية المعتمد على الإحتكاك أمر ذكوري. والمرأة تملك عقدة عدم حصولها على قضيب فتقوم بهذا الإحتكاك حتى توهم نفسها بوجود قضيب مثلها مثل الرجل. ويرى فرويد أن الوصول للنشوة المهبلية هي مرحلة ناضجة تتقبل فيها المرأة كونها لديها ما يميزها عن الرجل وهو المهبل الذي تركز عليه وتحصل منه على نشوة متميزة. ويرى فرويد أن ذلك يجب أن يحدث في فترة المراهقة. ونتاج لهذا الميراث الفرويدي نجد بعض المعالجين في أمريكا وأوروبا يقومون بواسطة العلاج النفسي التحليلي بمساعدة بعض النساء على تحويل النشوة الجنسية من بظرية إلى مهبلية.

ورغم أن هناك رأي يرى أن نشوة المهبل أقوى من نشوة البظر لما يتميز به المهبل من عضلات تساعد على التقلص إلا أن الرأي الأرجح يرى في البظر هو مصدر النشوة. فكون البظر حسب علم الأجنة والمعلومات الفسيولوجية هو مرحلة أولية من القضيب الذكوري قبل تطور نمو الجنين، حيث أن ذات العضو يصبح قضيب عند الذكر ويبقى بظر عند البنت. ولذلك فأنه قدر حساسية حشفة القضيب تكون حساسية البظر الذي تتوفر فيه شعيرات دموية ونهايات عصبية تعادل ما في القضيب. أضف إلى ذلك أن موَقع البظر سواء بالتصاقه بالشفرين الداخليين أو وجوده في الأعلى يجعل عملية الضغط عليه عادية في حالة الإيلاج فيساعد في النشوة الجنسية.

والحقيقة أنه مع وجود الجدل فأن كثيرين يرون أن النشوة الجنسية هي نشوة تضافرية بظرية مهبلية. وأنها قد تحدث بالبظر وحده أو بالمهبل وحده ولكن من الأفضل أن تحدث بالإثنين معًا (Kaplan and Suchar 1982).

وكان النقاش الثاني هو كم مرة تصل المرأة للنشوة الجنسية؟ وقد أدى نهاية الجدل حول عدد مرات الوصول للنشوة الجنسية إلى حقيقة تعدد الوصول إلى النشوة الجنسية، فقد تصل المرأة إلى عدد كبير من النشوات الجنسيّة، ويعود تكرار النشوة الجنسيّة عند المرأة الى ثلاث عوامل: (Reuben 1969).

١ ـ العامل العصبي: حيث يوجد جزء في الدماغ يمكن أن نسميه مركز ضبط النشوة الجنسية ويعمل هذا المركز من بداية المداعبة وتصاعدات الإثارة الجنسية.

٢ ـ العامل العضلي: ويتمثل بالذات بتقلصات العضلات المتوفرة في المهبل وفتحة الرحم.

٣ ـ تقلصات جدار الرحم: حيث يعتقد أن لهذه التقلصات دور كبير في ترديد الشهوة. ونضيف إلى كل ذلك حقيقة استمرار إحتقان الشفرين الداخليين والمهبل وبقائهما فترة في هذا الإحتقان، كذلك إنكماش عضلات البظر إلى الداخل فترة طويلة على عكس عضلة القضيب عند الرجل التي ترتخي بعد الوصول للنشوة الجنسية الأولى. كل ذلك يجعل جهاز المرأة التناسلي مؤهل لتكرار ذلك.

وفوق كل ذلك جانب الضبط الذاتي فالمرأة إذا كانت مستمتعة أو مركزة على نشوتها بتعمد تستطيع أن تحتفظ بنفس المستوى من الإنتشاء لفترة طويلة وبعض النساء تقوم بتدريب ذاتها على الإحتفاظ بمستوى الإنتشاء وهذا التدريب سنتحدث عنه لاحقًا في الفصل الأخير. لكن تبقى هناك وبدون شك فروق فردية في النشوة الجنسية فهناك نساء قد يصلن مرة واحدة كل كذا ممارسة وهناك من تصل أربع أو سبع مراتٍ في الممارسة الواحدة، ضف إلى ذلك تداخل عوامل كثيرة.

٤) مرحلة الخمود:

تعتبر هذه المرحلة في مرحلة العودة بمعنى عودة الأجزاء الجنسية المثارة إلى وضعها الطبيعي قبل مرحلة الإثارة. وهذه المرحلة تبدأ مباشرة بعد مرحلة النشوة الجنسية. فالبظر يرجع لمكانه وحجمه الطبيعي بعد 5 - 10 ثوان من النشوة الجنسية. أما جدار المهبل يتقلص عائدًا إلى وضعه الطبيعي في خلال 10 - 15 دقيقة. والرحم أيضًا يعود لوضعه الطبيعي، وكذلك الشفران الداخليان والخارجيان يعودان إلى وضعهم الطبيعي (Woods 1979). هذا بما يخص الأجزاء التي تعود لوضعها الطبيعي بسرعة لكن هناك أيضًا أجزاء تعود ببطيء أكثر مثل الجلد، ضربات القلب، ضغط الدم، والتنفس. وبعد هذه المرحلة نجد أن كثير من النساء تحب أن تعاود الممارسة والإنتشاء بسرعة على عكس الرجل الذي غالبًا يحب أن يسترخي ويأخذ وقته حتى يعاودها ثانية. لكن توجد نساء أيضًا يفضلن الإسترخاء بعد الوصول للنشوة الجنسية ومعايشة حالة الهبوط هذه في حين هناك كثيرات يرغبن أن يلمسهن الرجل أو يلمسن الرجل وربما يعود ذلك إلى بقاء الحس الجلدي أكثر. وكثيرات يفضلن الإحتضان بعد الوصول للنشوة الجنسية.

الفصل الرابع
البرود الجنسي عند النساء

١ ـ مشكلة تحديد المشكلة

هناك حيرة تعتري كثير من النساء اللاتي يكتشفن أن لديهن مشكلة جنسية. هذه الحيرة تتمثل أساسًا بصعوبة تحديد نوعية العرض الذي هن فيه. فنجد شكاوى مثل:

* أنا لا أفكر بتاتاً بالجنس. إنه أمر لم يطرأ على بالي أبداً فليس غريبًا أن أكون هكذا في حياتي الزوجية. لكن هل هذا هو البرود الجنسي.
* قبل الزواج كنت طبيعية فلقد كنت أعجب بالممثلين وأثار جنسيًا وأحلم بهم بالليل. لكن بعد الزواج تغيرت. أعتقد أني فجأة أصبت بالبرود الجنسي.
* المشكلة أنه أي الجنس يثيرني كموضوع وأهتم به وأريد أن أكون طبيعية مثل باقي النساء. لكنني لا أنفعل مع حر كات زوجي رغم كل محاولاتي الجادة.
* البداية تكون جيدة. وأستمتع جداً مع زوجي وأشعر بدغدغته. لكن هذه التي يسمونها النشوة الجنسية لا أصل إليها أبداً فهل أنا باردة؟

من ملفات الكاتبة

وغيرها من صور الحيرة التي تؤدي بنا إلى نقطة أساسيّة أولية وهي ما هو البرود الجنسي، هذا اللفظ الضخم الذي يتحدث به العالم والذي قد يفك عرى علاقة وقد يخلق جحيم في علاقة أخرى. إن هذه الحيرة النسائية لا تختلف عن حيرة

المتخصصين الجنسيين بكثير. فتحديد الاسم والتعريف ظل مشكلة إلى هذه اللحظة. فأولاً إن لفظ البرود والذي أصبح لفظ علمي هو لفظ شعبي ومن الأخطاء الموروثة والشائعة، إن هذه التسمية السلبية قد تكون ذاتها أساسًا في خلق المشكلة، فالبرود له مرادفات توحي بسلبيات ذات تأثير نفسي سيء. إنه يعني انعدام الدفء والحنان ويعني أَن المرأة جثّة وطعن صريح بروحية المرأة. لذا نجد هذا الرجل الذي يتفاعل مع زوجته التي لا تستطيع التمثيل ويتّضح عليها حالة انعدام التفاعل ويصرخ «أنت باردة» أنت لست طبيعية اذهبي وأوجدي لنفسك حل. هذا الرجل بهذه الكلمات قد يضاعف أو يثبت مشكلتها.

ولا يعرف أساسًا من أطلق هذه الكلمة السلبية الجارحة لكن الغريب أنها أصبحت تستخدم كاصطلاح علمي من قبل الكثيرين من ذوي التخصّص. وحتى لا نتمادى في الإجحاف بشأن هذه الكلمة فهي إلى حد ما تعطي مؤشرًا واضحًا تجاه الجنس وهو التبارد في علاقة مفترض أن تكون دافئة. لكنها كلمة عامة يمكن أن ينضم تحتها أكثر من حالة أو عرض جنسي للمرأة. والحقيقة أن مشكلة تحديد المشكلة ما زالت عند الكثير من العلماء في دائرة الجنس تتأرجح. ومثال على ذلك نجد أَن دكتور كمال مؤلّف كتاب «النفس والجنس» (كمال ١٩٨٤) يعرف البرود الجنسي بأنه «حالة من الشعور والواقع السلبي عند المرأة للأمور المتعلقة بالجنس وبالسلوك الجنسي. وهذا الشعور أما أن يكون دائمًا أو محدودًا لفترة زمنية وقد يكون عامًا وقد يرتبط بموقف أو بظرف معين أو بعلاقة معينة وقد يكون عامًا يشمل المجال الجنسي بكامله وقد يتحدد بالرغبة الجنسية أو الاستثارة الجنسية أو الاستجابة الجنسية أو في تعذّر الحصول على الذروة الجنسية». وعلى الرغم من وجود بعض النقاط الصحيحة التي قد تتمثل بحالة البرود الجنسي إلا أن هناك بعض المآخذ فيه كأن يشمل انعدام الوصول للنشوة واعتبارها جزء من البرود. كذلك هناك نساء يملكن الميل للجنس ويتفاعلن ويعايشن مرحلة الإثارة والهضبة بكل دفء لكنهن لا يستطعن أن يصلن للنشوة الجنسية. وهؤلاء يعانين من عطل الوصول للذروة الجنسية ولسن باردات. ومن أجل تلافي هذا الخلط وحتى نضع أيدينا على التشخيص الصحيح للبرود الجنسي وحتى نخرج بالاسم الصحيح يجب أَن نستعرض المشاكل الجنسية النفسية أو «النفسجنسية» والتي بين العلماء شبه اتفاق عليها.

١ ـ ضعف الرغبة الجنسية (Impaired Sexual Interest)

وهو عبارة عن فقدان الشهية الجنسية. فالمرأة لا ترغب في الجنس. وبعضهن لا تفكر به أبدًا. وعند حدوث العملية الجنسية نجد أن البعض نتيجة فقدان الرغبة لا يستشعر أي أمر جسدي أو نفسي من العملية والبعض الآخر قد يحدث عنده نوع من التجاوب الفسيولوجي ولكنه لا يتجاوب نفسيًا من ذلك.

٢ ـ ضعف الاستثارة الجنسية (Impaired Sexual Arousal)

أي أن المرأة لا تثار جنسيًا سواء انعدام الإثارة التي عن بعد والتي تحدث بوجود مثير جنسي بدون ملامسة فعلية أو انعدام الإثارة الجنسية حتى في حالة المداعبة الفعلية. وقد يصل الموضوع إلى انعدام الإثارة حتى من درجة عالية من الملامسة الجسدية.

٣ ـ ضعف الوصول للذروة الجنسية (Orgasmic Dysfunction)

كثير من النساء قد تشعر بالرغبة الجنسية وقد تشعر بالإثارة الجنسية. لكنهن يعانين من عجز في الوصول للنشوة الجنسية. وقضية الوصول للنشوة الجنسية مسألة فردية أي أن كثيرات لا يهمهن أن يصلن للنشوة الجنسية أو لا يصلن والبعض الآخر يجدن أن أزمة حياتهن هو عدم قدرتهن الوصول للنشوة الجنسية هذه.

٤ ـ التقلص المهبلي (Vaginasmus)

وهي حالة تجعل عملية الإيلاج صعبة حيث يحدث انقباض في الثلث الأول من المهبل وتعاني المرأة من آلام شديدة نتيجة محاولات الإيلاج كذلك يتأذى الرجل الذي يعاشرها. البعض من المصابات بالتقلّص المهبلي ونتيجة هذا الألم يحدث لديهن تقلص في الأفخاذ وعملية قفل لاشعوري حتى لا تتم محاولة الإيلاج.

٥ ـ الإيلاج المؤلم (Painfull Intercourse)

وهو إمكانية حدوث الإيلاج ولكن بمصاحبة ألم شديد. مما يجعل العملية الجنسية غير محببة للمرأة ومثيرة للألم والأذية النفسية بالنسبة للرجل وللمرأة على السواء.

٦ ـ الخوف الجنسي (Sex Phobia)

وهي حالة الرعب من الممارسة الجنسية وتكون برفض أي طريقة له حتى لو كان الزواج نفسه. أو تحمل مقدار من الألم والعذاب النفسي الشديد إذا اضطرت المرأة إلى الممارسة.

وهناك بعض المشاكل النفسية الأخرى ذات العلاقة بالحياة الجنسية مثل وسواس النظافة وغيرها. لكن الأنواع الستة المذكورة أعلاه هي الأساسية. لكن وكما لاحظنا كلها لا تحتوي على المشكلة الجنسية الرئيسية للمرأة وهي البرود الجنسي. والحقيقة التي خرجت بها وأنا أطلع على محاولات كثيرة من الكتابات أو العاملين في حقل المشاكل الجنسية أن الأزمة تكمن بأن هناك تداخل يحدث بين هذه المشاكل من ناحية رصد الأعراض والنتائج. فنجد مثلاً أن عرض ضعف الرغبة الجنسية هو الآخر قد يعود إلى ضعف الاستجابة الجنسية. وأن ضعف الاستجابة الجنسية هو الآخر قد يعود إلى ضعف الذروة. كما أنه قد يكون نتاج انعدام الذروة أن تنطفىء الاستجابة الجنسية. ومن هنا تولدت أزمة التسميات العلمية لأي ظاهرة من هذه الظواهر. لكن هذا لا يمنع أن إحدى هذه العوارض فقط قد تصيب المرأة ويبقى باقي نشاطها واستجاباتها الجنسية طبيعية. وطبعًا أزمة التحديد الإسمي للعوارض هذه كانت أكثر ما كانت بالنسبة للبرود الجنسي. لذا ظلّ استخدام البرود الجنسي كاسم تعميمي تفسّر فيه حالة المرأة التي تعاني من حالة انعدام اشتهاء وتفاعل تمتد إلى إمكانية عدم حدوث النشوة الجنسية.

وكمحاولة منا إلى خلق مفهوم أكثر شمولية ووضوح عن برود النساء وجدنا أن نسمي هذه الزملة من الأعراض المعروفة باسم البرود الجنسي بـ «ضعف التفاعل الجنسي» (Impaired Sexual Interaction). وضعف التفاعل الجنسي هو حالة ضعف أو انعدام لبعض من أو كل من التفكير، أو الاشتهاء، الاستثارة أو الاستجابة للأمور المتعلقة بالجنس. والتي قد تخلق حالة عطل الوصول للذروة الجنسية من الناحية النفسية والفسيولوجية وقد تكون حالة دائمة أو مؤقتة. قد تكون حالة عامة أو مرتبطة بظرف أو زمان أو مكان أو شخص ما. وقد تكون حالة تخص الجنس كله أو بعض الأمور الجنسية».

وحتى نصل إلى التصوّر الصحيح الذي يساعدنا على تحديد حالة ما يعرف ببرود النساء الجنسي سنحاول أن نقف عند كل جزء في التعريف الذي وضعناه.

١ ـ حالة ضعف أو انعدام:

ضعف التفاعل الجنسي ليس بالضرورة أن يكون بنفس الدرجة عند المرأة الواحدة في كل الأوقات. أو بنفس الدرجة عند كل النساء. فهناك من تشعر بشيء من الميل ودرجة خفيفة من التفاعل. لكن هذه الحالة بتقديرها الخاص أو تقدير شريكها أو بتقدير المختص الذي يعالجها تبقى درجة أقل مما يجب أو ما هو معتاد في التفاعل الجنسي عند الأغلبية. والبعض من تنعدم عندهن الرغبة أو التفكير بالأمور الجنسية بتاتًا والبعض لا تقف عندهن الأمور بانعدام الرغبة أو التفكير بل قد تصل إلى حالة من الرفض والنفور. وفي كل الأحوال تبقى أي درجة من هذه الدرجات المتمثلة بحالة الضعفق أو الانعدام من مواصفات ضعف أو انعدام التفاعل الجنسي.

٢ ـ لبعض أو لكل من التفكير أو الاشتهار أو الاستجابة للأمور المتعلقة بالجنس:

هناك تبارد لبعض المراحل الجنسية وهنا تبارد لكل المراحل الجنسية. فهناك نساء لا يتفاعلن بتاتًا مع موضوع الجنس عندما يطرح أو لا يخطر ببالهن. وهناك البعض لا يقعن أسيرات الاشتهاء الذي يعتريهن، لكن عندما تحدث العملية الجنسية يتفاعلن بشكل طبيعي إلا أنهن يتفاعلن مع اللحظة ذاتها وبعدها يحدث الانطفاء. والبعض يفكرن في الجنس، يشتهين الجنس ولكن عندما يحدث التلاقي والالتصاق بالرجل فإن الاستجابة الجنسية تكون قليلة أو معدومة فيهن. والبعض يمتد فيهن انعدام التفاعل بكل صورة فلا يفكرن ولا يشتهين ولا يستجبن لأي حالة تفاعل جنسي مع الرجل لفظية أو عملية. إن أي درجة طالما هي تعطل المسار الطبيعي للتفاعل التام تعتبر حالة ضعف تفاعل جنسي.

٣ ـ قد تخلق حالة عطل للذروة الجنسية من الناحية النفسية والفسيولوجية:

إن الذروة الجنسية وبشكل عام مفترض أن تكون نتاج كم الإثارة والاستجابة الجنسية وبالتالي فإن التعطّل الذي يحدث في التفكير والإثارة والاستجابة الجنسية قد

يجر معه بتلقائية تعطل حدوث النشوة الجنسية. وإن كانت هناك قلّة قليلة جدًّا ونادرة ممن يصلن مباشرة للنشوة الجنسية فسيولوجيًا. لكنها تبقى مجرد ردة فعل فسيولوجية ليس لها استطعام نفسي. والبعض قد لا يصلن للنشوة الجنسية لا فسيولوجيًا ولا نفسيًّا. وسوف نقوم بشرح المفهوم الفسيولوجي والنفسي للنشوة الجنسية لاحقًا. إذًا يظلّ ضعف أو انعدام حدوث النشوة الجنسية ردة فعل طبيعية عندما يحدث ضعف أو انعدام تفاعل في الإثارة والاستجابة الجنسية.

٤ ـ قد تكون حالة دائمة أو مؤقتة:

إن انعدام التفاعل الجنسي أو ضعفه قد يكون عرض طارىء يأخذ وقت معين نتجية ظروف معينة سواء ظروف صحية، نفسية، عمرية، أو ظروف تغيرات فسيولوجية. وتتراوح هذه المدة القصيرة بين الليلة الواحدة أو الأشهر أي أن اعتبارها حالة مؤقتة قد تطول مدتها إلى سنوات. والحقيقة أنه مهما طالت المدة التي تعتري المرأة في انعدام التفاعل الجنسي وكانت لها سابقًا حياة جنسية طبيعية فالمفترض من وجهة نظري أن نقول عنها ذات حالة طارئة. وإن التي يقال عنها حالة دائمة هي التي لم يحدث عندها تفاعل أو نشوة جنسية إلى لحظة اتّخاذ قرار بإعطائها مسمى «ضعف أو انعدام التفاعل الجنسي الأبدي». وأحيانًا تكون الحالة عرضية بين فترة وأخرى حسب ظروف معينة. وعمومًا كثيرًا من النساء في فترة اقتراب الحيض أو أثناء الحيض أو فترة الحمل الأولى يصيبهن نوع من ضعف التفاعل الجنسي. وهناك أيضًا الظروف النفسية أو الأزمات الطارئة التي لها دور في خلق حالة ضعف التفاعل الجنسي. والتي قد تكون مؤقتة أو قد تمتد إذا تركت النفس على سجيتها، والتمادي للاستجابة لهذه الظروف.

ضمن ضعف التفاعل الجنسي المؤقت نوع يعرف بـ «برود شهر العسل» وفيه نجد أن الفتاة لا تستشعر بشيء من العملية وكثيرات يصيبهن خوف بأنهن باردات جنسيًا. إن انعدام التفاعل الذي يحدث في هذه الفترة تعود أسبابه إلى الخوف من الجنس. خصوصًا بالنسبة للفتيات الشرقيات عندنا خوف غشاء البكارة سواء خوف عدم نزول الدم أو خوف الألم من فض البكارة كما أن خوض الممارسة الأولى بما فيها من ميراث عيب وتهويلات ومبالغات عن الألم والنزف. ثم تأتي خيبة أمل

التوقعات، فالجنس في مجتمعنا الشرقي محاط بهالة ضخمة بما يخصّ النشوة الجنسية أو الألم وغيرها. وكثيرات يصيبهن خيبة أمل أمام تحجيم تلك المبالغات لتجربتهن الفعلية تظهر هذه الخيبة على شكل تبارد أو ضعف في التفاعل الجنسي. هناك أيضًا عامل التعب النفسي والجسدي من التحضير للزواج والذي يصيب العروس بالذات فتقدم على شهر العسل منهكة مما يجعل استقبالها لأمر جديد مثل الجنس استقبال منهك يجعلها تتفاعل بشكل ضعيف فينعدم عندها الاستمتاع. كما أن الرجل وخاصة الشرقي عندما يقدم على الزواج يقدم بروح عطشى فيندفع الرجل لشهوته الصرفة أو البحتة دون مراعاة احتياج المرأة أو ما يسعدها. إن بعض الرجال يحاول أن يشبع عروسه في البداية لكنه يحتاج وقت حتى يعرف ما تحب وما لا تحب نتيجة جهله بالثقافة الجنسية الصحيحة. وهكذا يكون شهر العسل عند كثيرات فترة محبطة ينعدم فيها التفاعل الجنسي.

٥ ـ قد تكون حالة عامة أو مرتبطة بظرف أو زمان أو مكان أو شخص:

قد يكون البرود حالة عامة تسيطر على المرأة بكل الظروف وفي أي وقت أو مكان ومع أي شخص هذا النوع هو الذي يمكن تصنيفه ضعف التفاعل الجنسي العام.

أعرف أن زوجي المسكين بذل جهداً كبيراً لمساعدتي فهو مرة يتركني فترة بدون معاشرة ومرة يغيّر الجوّ فيسافر فيني بعيداً لكن بدون فائدة. أنا معه جثة هامدة ولا أشعر بشيء.

من ملفات الكاتبة

وهناك نوع من ضعف التفاعل الجنسي من يكون مرتبط بظرف مثلاً قد يكون ظرف نفسي قديم عندما يحدث ما هو شبيه له يسترجع.

لا أحب أن يدخل زوجي علي بغفلة وبعدها يريد الجنس لأن قلبي يظل يخفق بشدة. إنه يذكرني بأفلام الاغتصاب التي شاهدتها.

من ملفات الكاتبة

وقد يكون ضعف التفاعل الجنسي مرتبط بظرف نفسي طارىء كالأزمات التي

تمر على الإنسان من وفاة إنسان عزيز، مشاكل العمل، الأزمات الاقتصادية.

> كنت عندما أعود منهكة من العمل وضغوط العمل والخناقات التي تجري مع الموظفين الذين أشرف عليهم أفقد شهيتي عن الطعام والجنس. زوجي يتضايق جداً ويريدني أن أفصل بين العمل وحياتي الخاصة لكني لا أستطيع.

من ملفات الكاتبة

ويلعب الوقت أو الزمان دورًا فهناك كثيرات لا يحبذن الجنس إلا بالليل ويكن قلقات مضطربات أن يمارسن الجنس بالنور وخاصة بالنهار مما يجعل تفاعلهن منعدم. وهناك أوقات معينة مثل وقت قبل الحيض أو الأوقات التي تتوقع فيها الأم صحوة طفلها الرضيع تكون متوترة أو مشغولة الذهن مما يجعل تفاعلها الجنسي ضعيف.

هناك أيضًا عامل المكان فكثيرون قد لا يستمتعون بالجنس إلا في غرف نومهم. وحتى إذا زاروا أحدًا ما أو سافروا يجدون غربة نفسية مع المكان قد لا تجعلهم يستجيبون بالممارسة الجنسية فيه. في حين أخريات يجدن أن حالة ضعف التفاعل الجنسي لديهن بسبب الملل والكآبة من المكان الذي يسكنون فيه. وما أن يتم تغير المكان بالسفر مثلاً حتى تتغير نفسياتهن ويحدث لديهن انفتاح شهية للجنس. لذا نجد أن الأوربيات اللاتي يستشعرن الملل يدب في حياتهن الزوجية يقدمون على بيع المنزل أو الأثاث.

هناك نساء تنعدم عندهن الاستجابة الجنسية مع رجل معين وهذا قد يعود لأسباب كثيرة. منها أن يكون هناك أمر في هذا الرجل خاصة من ناحية الجنس غير إيجابية. أو قد يكون هناك أمر ما في هذا الرجل كنقطة في شخصه أو سلوكه العام أو اتجاهاته حتى المادية منها لا تطيقه المرأة وينعكس ذلك على إحساساتها الجنسية فتنعدم عندها الرغبة والتجاوب.

> زوجي مشكلته الوحيدة أنه بخيل. لكن هذا البخل الذي يتميز به يمتد أثره إلى كل حياتنا أحياناً كثيرة بعد أي موقف بخل يظهر فيه أشعر ببرود ناحيته ولا أطيق ممارسة الجنس معه.

من ملفات الكاتبة

على الرغم من صعوبة فكرة تغيير الزوج نتيجة عدم توافق جنسي معه، إلا أنه أحيانًا تكون تلك المتهمة بالبرود مع رجل معين هي في وضع نفسي خارج عن إرادتها وسبحان من يوفق الأحاسيس ومن ينفرها. وكثيرات ممن يعانين من عدم توافق مع رجل عندما ارتبطن بآخر كنّ طبيعيات أو حتى أكثر من الطبيعيات في حياتهن الجنسية.

٦ ـ قد تكون حالة تخص الجنس كله أو بعض الأمور الجنسية:

هناك انعدام التفاعل الجنسي العام أي بكل ما يخص القضايا الجنسية. حتى من التفكير فيها أو الإعجاب بالرجل. أو التزيين من أجل الجذب أو حتى الاطلاع على مراكز الأنوثة وقد يصل لدرجة رفض الزواج من أساسه.

وقد يكون ضعف التفاعل الجنسي يخص أمر معين في الجنس فالبعض لا يحب التحدّث في الأمور الجنسية ولكن الاستجابة طبيعية في وقت التلاحم الحقيقي. والابتعاد عن هذا الخوض في الأمور الجنسية قد يفسر من قبل البعض بأنه ضعف تفاعل ولكنه ضعف موضعي أو بعضي. هناك من لا تحبذ المداعبة ورغم قلتهن إلا أنهن موجودات من يجدن مباشرة العملية الجنسية أفضل. هناك أيضًا من تنفر وتبرد عندما تصل المسألة للإيلاج وتفضل الوقوف عند نقطة المداعبة لأسباب تختلف من امرأة لأخرى.

> أنا لا أحب العملية الجنسية الكاملة أشعر بأنها صور الحيوان، أشعر أنه أرقى أن تبقى المسألة الجنسية مقتصرة على الحنان والمداعبة.

من ملفات الكاتبة

هناك من تنفر من قمصان النوم ويصيبهن برودة تجاه ذلك لأسباب عديدة كأن يكون قميص النوم مرتبط بفكرة المرأة الرخيصة. هناك من تنفر من وضع جنسي معين، إلخ. وهذا النفور يسبب عزوف أو ضعف انفعالي في الجنس.

هكذا وبعد أن حددنا المفهوم بحيثياته سننطلق الآن لنعرف لماذا هناك برود جنسي. ومتى تعتبر المرأة باردة جنسيًا. إن التسمية القديمة «البرود» تسمية ورثناها كلنا المتخصص والإنسان العادي وسنجدها تنزلق من لساننا بدون إرادة. ولعلنا بشيء من

التدريب نزيحها من قاموسنا العلمي وقاموسنا النفسي. إن العلماء أنفسهم يرون ويعرفون بأنها كلمة سلبية في الغالب اخترعها رجل كانت له ردة فعل سلبية من امرأة عجزت عن التفاعل الطبيعي بغير إرادتها (Belliveau and Richter 1971).

أسباب الضعف الجنسي

قد يكون وراء ضعف التفاعل الجنسي سبب واحد وقد يكون وراءه عدة أسباب تعمل معًا لتكون هذا العرض. وقد يكون سبب واحد في الأصل لكنه يجر معه سبب آخر أو يتولد منه سبب ثانٍ. المهم أن واحدًا من الأسباب التي سنذكرها كفيل بخلق ضعف في التفاعل الجنسي. ومجموعة من الأسباب قد تعطي نفس الضعف في التفاعل الجنسي.

١ - أسباب تتعلق بشخصية المرأة

شخصية الإنسان هي خلاصة أمور أربعة: التنشئة والاستعداد والتجربة الخاصة والنظرة للذات. وتوجد أمور أخرى تلعب دورًا في تشكيل الشخصية لكن ما يهمنا هنا هو الأربعة سابقة الذكر لأنهم يلعبون دورًا كبيرًا في التفاعل الجنسي.

أ ـ التنشئة:

لقد تحدثنا في الفصول السابقة عن أثر التنشئة في تشكيل تفكيرنا الجنسي وخاصة نحن في المجتمعات الشرقية وعلى الرغم أننا أعطينا هذه النقطة حقها لكن يمكننا أن نركز أن المرأة عندنا تنشأ بإيحاء أو بصراحة بألاّ تتفاعل جنسيًا. وعلى الرغم من أن الهدف هو حماية المرأة وهي بنت إلا أن الأسلوب الذي يتّبع بالحماية يشبه في أثره خوف القطة على صغارها ورغبتها في حمايتهم والتي قد تقتلهم من عض أعناقهم. إن هذه التربية والتنشئة بعدم الالتفات بتاتًا إلى الغريزة الجنسية وتجاهلها في الجسد والنفس قد يولد تجاهل يصل للضعف. كذلك إن التأهيل الجنسي الذي يقوم على أن الجنس أمر يعطى للرجل ولا يشارك معه هو تأهيل خاطىء. كذلك فكرة أن البنت التي يبدو عليها فعل المشاركة هي بنت ينقصها الأدب ومشكوك في أمرها.

كل هذه الأمور مجتمعة في طريقة التنشئة تخلق من البنت ذات شخصية معطية غير مستقبلة للجنس. شخصية تنعدم لديها قدرة التفاعل الصحيح مع رغبتها.

ب ـ الاستعداد:

نحن نولد بكم من الاستعدادات الفسيولوجية والسلوكية. هذه الاستعدادات الفردية الخاصة هي التي تجعل الأخوة الذين ينشأون بنفس الظروف الأسرية يختلفون عن بعضهم البعض. لبعض الفتيات استعداد فسيولوجي ونفسي فردي يجعل البعض منهن أكثر تفاعل مع مشاعرهن الجنسية سواء من ناحية تأجج الجانب الفسيولوجي والخاص بالهرمونات والغدد الجنسية أو من ناحية الإقدام على السلوك الجنسي، ويجعل البعض الآخر أكثر هبوطًا وتقوقعًا أو تعقّلاً في سلوكه الجنسي. إن كلاً من الاستعداد الفسيولوجي والاستعداد النفسي قد يلعبان دورًا متضافرًا بحيث كلاهما يكونان واقعية لبعضهما البعض في الإقدام أو الإحجام الظاهري للسلوك الجنسي. وقد يلعب أحدهما دور المحفز للآخر بمعنى أن الاندفاع الجنسي السلوكي قد يؤجج بالتالي العوامل الفسيولوجية فيزداد الإفراز الهرموني وتنشط الدورة الجنسية في الجسم. والعكس صحيح بمعنى أن السلوك الإحباطي الذاتي قد يفرمل ويضبط الدورة الجنسية فيجعل إلحاحها أقل. نفس الأمر يحدث في الجانب الفسيولوجي الذي قد يدير السلوك بقوته أو بضعفه فيكون سلوكًا متهيّجًا أو سلوكًا متباردًا.

إذًا النساء قد يولدن بهذا الاستعداد الفطري الفسيولوجي والسلوكي حتى تكون إحداهن متأججة متفاعلة مع مشاعرها ويتّضح ذلك عليها وتولد أخرى باستعداد يجعلها ضعيفة التفاعل في الجنس.

ج ـ التجربة الخاطئة:

إن تحديد صحة أو خطأ التجربة الجنسية عند المرأة يكون بناء على المعايير الاجتماعية التي تنشأ فيها. إن كثيرات في المجتمعات الغربية لا يعتبرن مصداقية الرجل والوصول معه إلى الدرجة الفراشية خطأ. هذا الفعل يعتبر فاحشة لها عقاب ديني واجتماعي ونفسي في المجتمعات الشرقية المسلمة. والتجارب الجنسية الخاطئة تتفاوت بنوعيتها ودرجتها. منها ما هو خيالي بحت كأن يكون للبنت خيال جنسي معين هي تستجلبه بإرادتها مما يعطيها إشباع جنسي معين. وهذا الخيال يتفاوت كثيرًا بعضه

لرجل نعرفه وبعضه يكون لعلاقة محرمة وبعضه لرجل بالصدفة عرفته أو رجل بدون وجه. إن هذا الخيال قد يخلق عند البنت ردة فعل سلبية لمشاعرها الجنسية فيما بعد وقد تكون ردّة الفعل هذه إما ثبوتية صعبة التحويل. بمعنى أن يثبت عندها الإشباع بهذه الطريقة فتجد صعوبة في الإشباع بالطريقة المعتادة وهي رجل مع امرأة. وقد تخلق لديها شعور بالذنب قوي يظهر شكله العقابي بحالة ضعف تفاعل في الوضع الطبيعي مع رجل والشعور بالذنب وتوقع العقاب الإلهي. قد يكون لهذا التوقع ردود فعل نفسية هي التي تجعله يظهر بشكل عدم القدرة على التفاعل الطبيعي.

ومع الخيال هناك الأحلام وخاصة الأحلام الخاصة بالعلاقات المحرمة كالعلاقة مع الأخ أو الأب أو العم أو الخال. ومشكلة الأحلام أنها أمر لا يمكن السيطرة عليه. إن هناك تفسيرات كثيرة لهذا النوع من الأحلام وإن كان الأقرب إلى قناعاتي أنها ردة فعل خوف العلاقة مع هؤلاء. بالإضافة إلى أن القرابة المحرمة هي التي تكون موجودة أمام عين البنت عادة في مجتمعاتنا فيحدث أن ينعكس هذا النموذج للرجل أمام البنت ويتخزّن كنموذج للذكورة في العقل الباطن ويظهر كمتنفس للغريزة الجنسية بالأحلام. وتفعل هذه الأحلام في نفسية وتفاعل البنت الجنسي مع الرجل نفس مفعول الخيال الجنسي.

إن هناك التجربة الجنسية الفعلية الغير ذاتية بمعنى أن البنت تختبر علاقة جنسية لآخرين نجد فيها نموذج سلبي. كأن ترى صورة مشوقة لعلاقة أمها بأبيها أو أي قصة تحدث حولها فتخلق هذه التجربة التي تشبه التعايش ردة فعل سلبية تجعلها تكره التفاعل مع الجنس. وقد تكون هذه التجربة السلبية المعتمدة على العلاقة السيئة بشكل عام بين الأم والأب وبالتالي فالسوء في نظرة البنت يعمم إلى العلاقة الجنسية. أو تكون البنت رأت علاقة جنسية كانت في تقديرها في ذلك الوقت بأنها أمر سيء وتكون قد سحبت عليه نظرة عامة للجنس تظهر على حياتها.

وهناك التجربة اللعبية أي لعب الأطفال الجنسي والذي يحدث فيه ملامسة. إن الطفلة من الجو العام تدرك أن هناك صح وهناك خطأ وبالتالي يخزن في ذاكرتها. هذا اللعب الطفولي الذي يتراكم على شكل كتلة من الشعور بالذنب والتي تؤثر على التفاعل في المشاعر الطبيعية مع الرجل وتكون نتائج هذه التجارب قوية الأثر إذا

تخزنت في اللاشعور وظهر منها فقط نتائجها الرافضة أو المتباردة. كذلك إذا ووجهت هذه التجارب الطفولية بعقاب شديد سواء كان عقاب بدني أو عقاب لفظي خاصة إذا كان تحقير اجتماعي، فإن هذا العقاب يكون كالندب في نفسية الطفلة مما يؤثر على سلوكها. وتكون الطامة الكبرى إذا كان لعب الأطفال لعب مثلي أي نفس الجنس. بمعنى البنت تمارس اللعب الجنسي مع بنت مثلها. وهذا يضاعف شعور الذنب حيث تخلق في داخلها شعور بأنها شاذة وتجد ما يؤكد ذلك بانعدام تفاعلها مع زوجها.

إن التجارب الاغتصابية من ضمن التجارب الجنسية القاسية. إن التجربة الاغتصابية قد تكون مجرد تحرّش خفيف أو تكون تجربة كاملة تتعرض لها الطفلة. وهذا يكون له أثر كبير في نفسية وردود فعل الطفلة الجنسية. وإن كان وجود هذه التجربة على مستوى الشعور أخف وطأة من وجودها في دائرة اللاشعور. والتفاعل مع أفعال الاغتصاب يختلف ما لو حدث ذلك للفتاة في مرحلة عمرية متقدمة فغالبًا هذه المرحلة أخطر من مرحلة الطفولة.

وهناك التجارب الفعلية اللاإرادية للبنت والشاب بدون زواج. إن التجارب الجنسية خارج نظام الزواج في المجتمع الشرقي والإسلامي هي تجارب غير مشروعة ولها عقاب ديني واجتماعي. وهذا ما يجعل الفتاة صاحبة التجربة واقعة تحت وطأة الشعور بالذنب من ناحية والخوف من انكشاف ماضيها من ناحية أخرى. وكثير من النساء تجعل هذا الماضي بخطأه يعيش معها فيقضي على حاضرها بانعدام التفاعل الذي يظهر.

د ـ النظرة للذات:

تعتبر علاقة الإنسان بذاته بأناه (الأنا) هي أهم علاقة. وبقدر ما تكون هذه العلاقة فيها تقبل، فيها ارتياح بقدر ما يكون السلوك العام والخاص للإنسان سوي. وعلاقة الإنسان بذاته أو أناه تتبلور نتيجة ظروف كثيرة منها الاستعداد والتنشئة والخبرة. ونظرة الإنسان لذاته تكون من منظارين تقييميين: الأول هو تقييمنا لسلوكنا والثاني تقييمنا لشكلنا. فبعض النساء تعتقد أنها تمتلك عقلاً وحوارًا وحلاوة لسان وحسن تصرف تجعل الرجل يذوب معها. هذا النوع من النساء سواء ملك

الأمكانيات الجسدية أم لم تملكها فهي تعتمد على قدراتها العقلية في الإغواء والإغراء وتعتمد على لغة الجسد وعلى غسل دماغ المقابلين أمامها بقدراتها. والتقييم الثاني أي التقييم الشكلي فإن أغلب الشرقيات تعتمد نظرتها لذاتها وخاصة بما يخص الجنس على شكلها. إن الاعتماد على الشكل يعود إلى التربية والتنشئة في الدور الجنسي للبنت وللولد. ولعل كثيرين يعتقدون أننا فقط في المجتمعات الشرقية نؤهل الولد أن يكون عقلاً والبنت أن تكون شكلاً. ولكن هذا خطأ عالمي ترتكبه أغلب إن لم نقل كل المجتمعات. لكن الأمر أكبر عندنا نحن الشرقيين. في المجتمعات الشرقية التركيز على أهمية شكل المرأة وهذا طبعًا يعود لكونها بدرجة أو بأخرى تؤهل لتكون أداة جنسية جميلة. إن كثير من الرجال يعتمدون وبالدرجة الأولى على اختيار شريكة الحياة من مقياس شكلها. في حين أن الدين نفسه وضع اعتبارات عقلية واعتبارات صحية وعائلية كأسس أولية لاختيار الزوجة. ولكن تبقى هناك كثير من الأمور، الاعتبار الأول فيها لما تعود عليه الإنسان. إن النظرة للذات من ناحية الشكل تبلورها المرأة منذ صغرها وتتكوّن هذه النظرة كنتاج لمصادر عدة. منها.

١ ـ نظرتها البحتة لذاتها:

بالدرجة الأولى تقيم المرأة نفسها جميلة أو العكس وهل هناك جزء معين هي مقتنعة بأنه جميل أو مثير بناء على قناعة ذاتية؟ إن كثير من النساء لا تملك الإمكانيات الحقيقية للجمال ولكنها تقف أمام المرأة وهي مشدوهة بقامتها أو بشعرها أو بصدرها. وتسحب معها هذه النظرة إلى علاقاتها بالآخرين. فتمشي زهوًا وتتحدث بثقة. وكثيرًا ما صادفنا إنسانة قد تعتبر بالنسبة للمقاييس العامة عادية لكنها تمشي بطاووسية جاءت من تقييمها لإمكانياتها الشكلية. والمرأة التي تملك الثقة بالشكل تكون أكثر توافقًا مع نفسها. وينعكس ذلك على حياتها مع زوجها في علاقاتها العامة والجنسية بشكل خاص. فتكون أكثر توافقاً، أكثر استجابة من تلك التي تعاني من انعدام الثقة بنفسها فتسحب هذه الرؤية السلبية للذات. فتشعر بدونية شكلية تجعلها إما مترددة أو مستسلمة أو حتى عصبية في حياتها العامة والجنسية بشكل خاص.

٢ ـ نظرة الآخرين خاصة الأهل:

الطفلة تنشأ وبالدرجة الأولى في الجو الأسري الذي يرعرع فيها نظرتها لذاتها. فالطفلة تلقط تحبيذ أو نفور الأهل من شكلها مبكرًا. إن الأم التي تسرح شعر طفلتها

وهي تتذمّر من شعرها الجاف الأجعد ترسم في ذهن البنت أن هناك نقطة سلبية بشكلها. وتلك الأم التي تقول لابنتها الله إن عيونك جميلة أو شعرك حلو تخلق فيها هذه النظرة الإيجابية للذات. كذلك تزداد الإيجابية الذاتية عند البنت عندما تقول لها الأم أن طولها حلو مثل طول البابا ولون بشرتها رائع مثل جدتها (كمال ١٩٨٤). يأتي الأقرباء والمحيطين بعد الأهل ليعطوا بالتحبيذ أو النقد نظرة إيجابية أو سلبية للذات. وليس شرط أن تكون هذه النظرة لفظية واضحة. فالطفل له قدرة أن يستشف حتى من نظرة الآخرين إن كان شكله محبذًا أم به عيب أو حتى منبوذ.

٣ ـ نظرة شريك الحياة:

أهم رأي يؤثر على نظرة المرأة لذاتها هو رأي الرجل لها. وكلاً من نظرة الرجل العام ونظرة الرجل الزوج خاصة تؤثر على المرأة. فالمرأة قد ترى تحبيذ الرجال المحيطين بها لشكلها. ومن هذه النظرة تستمد ثقتها بإمكانياتها الشكلية. لكن نظرة الرجل الذي ترتبط به مثل خطيبها أو زوجها تجعلها واثقة أو عديمة الثقة بالذات. إذا كان الرجل يتغزّل بزوجته يعطيها شحنة من الثقة بنفسها. تكون دافع لها بأن تستمتع وتمتع بالجنس في حين هذا النقد أو الاستهزاء بشكلها قد يخلق لديها ردّة فعل سلبية قوية شديدة تجعلها تنفر من شكلها ومنه مما قد يؤثر على تفاعلها الجنسي.

> إن كل مرة يعلق فيها زوجي على صدري المترهل تجعلني أشعر بالقهر والحزن. وأجد حراجة عندما أكون معه في الفراش حيث أشعر بأنه حتى وهو منسجم معي يضحك من الداخل على شكل صدري.

من ملفات الكاتبة

وأهم الأجزاء في شكل المرأة والتي تجعل النظرة للذات من الناحية الشكلية سلبية أو إيجابية هي تلك النقاط التي فيها تحديد للأنوثة. إن لون البشرة في مجتمعاتنا الشرقية والتي تتميز باللون الأسمر نجد أنهم كلما كانت المرأة أكثر بياضًا كانت أكثر جاذبية. كذلك يميلون للشعر الأسود الناعم الطويل والعيون الواسعة وبشكل عام شيء من الامتلاء في الجسم مع التركيز على الأرداف والصدر البارز ولعل الصدر يحظى باهتمام كبير ويفضل الكبير إلزامي مما يجعل كثيرات يعانين من مشكلة تقبل الذات إذا كان الصدر صغيرًا بشكل واضح.

إن النعومة والخشونة بما يخص توزيع الشعر هي الأخرى تلعب دورًا. فنجد المجتمعات الشرقية تفضل المرأة الملساء وفي حالة وجود امرأة مشعرة فإنها تعاني الكثير. كذلك بعض العيوب الأخرى كالشامة والتهدل وخطوط الجمل وغيرها يسبب وجودها مشكلة للمرأة. إن تقييم المرأة لذاتها بأنها غير جذابة قد لا يجعلها تستمتع بالجنس. في ذات الوقت قد تكون ردة الفعل عكسية فنجد المرأة التي تعتقد بأنها غير جذابة قد تميل إلى المبالغة في الشهوة وهذا حيلة نفسية وكأنها تنفي عن نفسها كونها غير جذّابة.

٢ ـ أسباب تتعلق بنفسية المرأة:

على المستويين الشعوري أو اللاشعوري وعلى المستويين المستوى المتعلق بالماضي المتراكم أو الحاضر الغير متكيّف معه نجد أن نفسية المرأة تؤثر على تفاعلها الجنسي. تعتبر النظرية التحليلية رائد في تناول اللاشعور في القضايا الجنسية. وأن الاعتقاد الفرويدي بشأن البرود الجنسي يرى النشوة الأولى للمرأة هي النشوة البظرية. وبعض النساء يحدث لديهن ما يعرف بالثبوت في النشوة البظرية. فعندما يحدث الزواج والإيلاج يجدن صعوبة في الوصول للنشوة عن طريق الإيلاج.

يقول فيشر الذي لا يختلف رأيه التحليلي عن امتدادات فرويد النفسية أن خوف البنت المستمر معها في النمو من فقدان علاقة عزيزة عليها كالأب بجلالة احترامه يخلق عند البنت حالة رفض للجنس. وأنها وأمام هذا التصوّر المحدود فقد ترفض البنت الجنس، وبدون شعور حتى ضمن العلاقة الشرعية. وقد يكون البرود أو ما نسميه انعدام التفاعل الجنسي هو إحدى هذه الصور. وعلى الرغم من بعض المبالغات الفرويدية بشأن بعض العقد الجنسية إلا أنه وبدون شك يبقى هناك بعض الواقعية الناتجة من تراكمات التربية المغلوطة التي سبق أن ناقشناها. إن كثير من التجارب والظروف التي تمر فيها الفتاة يحدث لها نوع من الرمزية وتخزن بالعقل الباطن وقد تكون التجربة أو الظرف حالي وما زال يحدث ويتكرر أو يكون الحدث قريب ولكنه ما زال حدث طري مدرك تعرف المرأة أنه سبب انعدام تفاعلها الطبيعي وهناك عدة مصادر التي تخلق العرض النفسي الذي يولد حالة البرود أو ضعف التفاعل الجنسي. منها:

أ ـ المشاكل الأسرية في الطفولة

إن الطفلة تتشرب نفسيًا الجوّ الذي تترعرع فيه وبناء على هذا الجو فإن الطفلة تخرج بتركيبة معينة. فإذا ترعرعت الطفلة بجو كلّه محبة وتفاهم وتشربت نموذج للعلاقة الدافئة بين أمها وأبيها فإنها تحمل نموذجًا جيدًا للزواج في ذهنها. في حين أن الطفلة التي تفتح عينها على مشاحنات زوجية وتغمضها على مشاحنات زوجية يتكون اتّجاه رافض للزواج الذي قد يمتد أو ينعكس إلى رفض الجنس نفسه.

ومن ملفات المريضات المصابات بضعف أو انعدام التفاعل الجنسي وجدت أن النموذج السلبي للزواج قد يكون خلف هذا التفاعل الغير صحيح ودرجة رفض الزواج تكون بقدر كم وكثافة المشاحنات الأسرية التي تحدث. فمن الطبيعي أن يحدث بعض الخلافات في الحياة الزوجية ولكنه إذا كان الجو العام للعلاقة الزوجية هو المشاحنات فإنه يشكل عقدة للطفلة. كذلك مدى حساسية الطفلة وهذه تعتمد على شخصيتها. هناك كثير من الأطفال تمرّ بهم ظروف أسرية شديدة في التفكّك والإزعاج ولكنها لا تثير فيهم أمرًا ما. في حين يوجد طفل حساس بطبيعته ومن بعض المشاحنات أو الخناقات المترددة قد تخلق فيه شرخًا صعب ترميمه في اتجاهاته وميوله فيما بعد. كذلك فإن موضوع المشاحنات أو حول ماذا تدور المشاكل يكون له أثر في خلق العقدة الجنسية. إن المشاكل المتعلقة مباشرة أو غير مباشرة بالجنس لها أثر كبير في خلق الأزمة النفسية بخصوص الجنس. ومن المشاكل المباشرة بالجنس عدم الإشباع الجنسي أو سوء العلاقة الجنسية بين الأم والأب. إن كثيرًا من الآباء والأمهات يعتقدون أن الطفل لا يفهم تلك الكلمات المتوارية أو الحركات الرمزية أو خروج أمه وأبيه في الصباح ببوز ممتد للأمام بعد ليلة جنسية فاشلة. إن للطفل قدرة على التخزين والتفسير فعقل الطفل كمبيوتر شديد الحساسية قادر على أن يحول كل ما يدور حوله وما يلتقط إلى تسميات وتصنيفات منها «هناك مشكلة جنسية». وحتى إن بعض الأطفال فوق العاشرة قد يكون قادر على تصنيف نوعية المشكلة الجنسية.

هناك أيضًا بعض الأمور الغير مباشرة مثال الضيق بعدد الأطفال نتيجة الفقر أو الانشغال بأمور أهم من تربيتهم ولوم الغريزة الجنسية بهذا الكم من الأطفال. كل هذه المشاكل الجنسية قد تخلق في الطفل ردة فعل سلبية تجاه الجنس والإشباع الجنسي وهكذا قد تخلق في الطفلة بذرة ضعف التفاعل الجنسي.

ب ـ التجربة المؤلمة:

إن التجربة الجنسية المقرونة بالألم وبشعور الذنب تكون أساسًا لرفض الجنس الذي قد يتمثل بضعف التفاعل الجنسي. وبعض التجارب التي حدثت بمحض الإرادة قد يكون الشعور بالذنب فيها السبب كتجربة الطفولة ولعب الأطفال بالأعضاء أو تجربة إنسانية انساقت فيها البنت إلى درجة عميقة. وشعور الذنب قد يكون عقابًا ذاتي وليس هناك أفضل عقاب من الحرمان من اللذة والمتمثل بضعف التفاعل الجنسي. وقد تكون التجربة المؤلمة التي حدثت غصبًا عن الطفلة لها وقع أقوى كحالات التحرّش الخفيف أو الاغتصاب وإذا كانت هذه التجربة التي حدثت من داخل أصل البيت يكون أثرها النفسي أقوى خاصة إذا ذهبت إلى دائرة اللاشعور ونسي الحدث وما بقي إلا أثره أو العرض الظاهر له.

ج ـ أسباب نفسية أخرى:

هناك بعض الأفكار التي تتخزّن في اللاشعور وتكون ذات علاقة بالجنس أمور بعضها يخص صاحبة المشكلة نفسها وبعضها يخص غيرها ولكنها شديدة التأثير عليها. منها وفاة إنسانة من جراء ولادة طفل فيكون هناك رفض لهذا الموت وخوف منه ويتمثل ذلك برفض الجنس من أساسه ووجود تفاعل معدوم له. منها عقدة إلكترا (Electra) فالبنت حسب الفرويديين تشتهي أباها في فترة من الطفولة. ووجود مشاعر الإثارة تذكرها فيما بعد بذلك الاتجاه الذي كان في داخلها فترة من الفترات فقضي عليه بحالة ضعف تفاعل حتى ترتاح. البعض لديه تصوّر مبالغ فيه للنشوة الجنسية شهقة تشبه شهقة الموت. وربما تؤدي إلى الموت فيحدث نوع من الرفض لذلك الإحساس الذي يجلب الموت (Musaph and Abraham 1978). وهناك رأي يرى بأن المرأة تخاف أن تذوب في شخص الرجل. ورغبة في التخلص من هذا الشعور تقف دون انسجامها، والذي يظهر بضعف في التفاعل الجنسي (Lief 1986). وهناك أسباب نفسية كثيرة بعضها يقدم فقط كحالة فردية خاصة.

٣ ـ أسباب تتعلق بصحة المرأة:

هناك بعض الأمور الصحية الدورية أو الطارئة المؤقتة والتي تكون هي السبب وراء ضعف التفاعل الجنسي. من الأمور الدورية حدوث الحيض كل شهر. إن التغيرات الهرمونية التي تحدث للمرأة في فترة الحيض تجعلها متوترة فينعكس ذلك على اشتهائها للجنس. ثم إن وضعها الحرج المتمثل بخروج الدم ينفي احتمالية للإيلاج وذلك من ناحية دينية ومن ناحية صحية. وكذلك فترة الوحم والنفاس أي فترة ما بعد الولادة تكون المرأة رافضة للجنس أو أن استجابتها ضعيفة.

إن هذا تصوّر عام لكن يوجد كثير من النساء لا تتغير شهيتهن للجنس رغم كل تلك الظروف بل أن البعض يصبن بدرجة من الشبقية وطبعًا هناك أسباب قد تكون نفسية أو فسيولوجية في وضع المرأة الصحي، مع عدم نسيان عامل الفروق الفردية بين النساء في ذلك.

هناك أمور طارئة كالإصابة ببعض الأمراض الجنسية. هناك أمور مزمنة منها الجفاف المهبلي فبعض النساء تعاني من ذلك الجفاف خلقة مما يخلق صعوبة في الإيلاج فيحدث ألم أو تجريح يجعل المرأة ترفض الجنس. وقد يعود هذا الجفاف في الأصل إلى عدم رغبتها الجنسية. وبالتالي لا يحدث الاندماج والانتشاء الذي يجلب الترطيب. وهناك الجماع المؤلم نتيجة التقلص المهبلي أو نتيجة عيب خلقي في الفرج. وكلاهما يحتاج علاجًا نفسيًا أو عضويًا أو كلاهما حتى يحدث الإيلاج بسهولة وبالتالي يحدث التفاعل الجنسي بشكله العادي. وهناك الاضطرابات الهرمونية والتي قد يحدث لإفرازاتها خلل يظهر أحد إثارة بضعف التفاعل الجنسي. هناك أيضًا بعض الأمراض المسببة للوهن والنحول مثل أمراض القلب والأمراض السرطانية وهذا الضعف ينتقل إلى النشاط الجنسي بطبيعة الحال. أيضًا استخدام بعض الأدوية لعلاج بعض الأعضاء المصابة في الجسم لكنها قد تكون مهبطة للجهاز الجنسي. ولا ننسى بعض الأمراض التي تتلف أجزاء من الجهاز العصبي والتي قد تؤثر على بعض الأجزاء الخاصة بالجنس في الدماغ.

٤ ـ أسباب تتعلق بالزوج:

هناك دلالات قاطعة بأن الكثير من حالات ضعف التفاعل الجنسي قد يعود أسبابها على نوعية العلاقة التي تربط المرأة بزوجها (كمال ١٩٨٤). وإن كان للظروف الخاصة بالمرأة نفسها دور كبير. إن علاقة المرأة بزوجها بصورتيها العامة والجنسية لها أثر في تفاعلها الجنسي. ضف إلى ذلك نقطة هامة وهي شخصية الزوج نفسه حتى بدون علاقتهما. وتتمثل العلاقة العامة بينهما بنوعية التفاعل العام بما يخص حياتهما ولقد سبق أن أسهبنا بالدور الذي يخلق المجتمع للبنت والولد والذي قد يجانب بعضه الصواب ويكون فيه ازدواجيات تظهر في علاقاتهما العامة. فالرجل قد يكون مستخدم لحقوقه الرجولية بكل شيء وبشكل مبالغ فيه فتتواجه معه المرأة حين يكون قرارها دائمًا متجاهلاً أو يكون وجودها ثانويًا. هذه التربية تخلق طبية وأحيانًا تناحر في الحياة مما يخلق جملة من المشاكل التي تؤثر على العلاقة الجنسية. والحقيقة أنه كلما كانت هناك روح ديمقراطية والحوار في الحياة الزوجية كانت الحياة الزوجية أكثر استقرارًا وأكثر تفاعلاً وامتدّ ذلك إلى العلاقة الجنسية. إن البعض من الرجال يعيش حياة كلّها توتر وتطاحن وعندما يحين موعد الجنس يتحوّل إلى رجل لطيف وعاشق. وهذه الازدواجية المزعجة تجعل المرأة في حالة انشغال ذهن وتساؤل أثناء المعاشرة تفقدها الانسجام. كما أن كثير من النساء اللاتي يعايشن ازدواجية العلاقة العامة والعلاقة الفراشية يلعبن دور خبيث في الفراش. فبدلاً من الانسجام الطبيعي مع الزوج تكون فرصة إما للانتقام بعدم إسعاده أو فترة استغلال تنفذ من خلالها الطلبات التي لا تستطيع الحصول عليها في الأوقات العادية. إن كان في كثير من الأحيان كلام الليل يمحوه النهار. وكثيرات يجدن صعوبة أن ينسلخن من العلاقة العامة المشحونة بأي نوع من أنواع المشاكل إلى العلاقة الجنسية. كما أن هناك بعض الرجال لا يعاني ازدواجية بل يمتد أسلوبه الجاف أو المسيطر حتى إلى العلاقة الفراشية. إن هناك الكثير من الرجال لا يتعمد أن يكونه جلفًا لكنها التربية التي تشربها لأنه من ضمن المغالطات التي تربى بها أن الرجولة تساوي الخشونة والجلافة. وهناك خطأ مفهوم التفاعل الجنسي ودور المبادر والمستقبلة التي سبق أن تحدثنا عنهما هما اللذان خلقا الازدواجية في الأخطاء الجنسية. فالجنس علاقة مشاركة وتجد المرأة صعوبة بأن تشارك أو تبادر في الجنس. والرجل يعيش تعب قرار أن يكون هو المبادر دائمًا فالرجل

تعود بحكم التربية أن تقوده امرأة وهي أمه. وحين يأتي للجنس هناك شيء طبيعي يدعوه أن يقاد أو يشارك بلعبة الجنس لكنه لا يستطيع مقاومة وساوسه لو بادرته المرأة. فهكذا يعاني الرجل من التي يريدها بحيائها أو يريدها بمشاركتها وبمبادرتها. إن هناك بعض الرجال جيد في علاقته العامة مع زوجته لكن حينما يأتي الجنس يؤديه برتابة وآلية وبصمت. والجنس علاقة بل هي علاقة شديدة الحساسية وتحتاج إلى ترطيب إنساني وحوار حتى يزال شيء من الحراجة وحتى يتم الاستمتاع بشكله الطبيعي. وإن كان الأساس في كل الحكاية أن هناك تصور ثنائي متناقض للجنس من قبل الرجل والمرأة فالمرأة تنظر للجنس نظرة رومانسية في حين الرجل ينظر له نظرة غريزية بحتة (Kitzinger 1985). أما من ناحية شخصية الزوج نفسه فنجد أن نظرة المرأة لزوجها تؤثر جدًا على حياتها الجنسية معه صفاته الشكلية والأخلاقية. فكثير من النساء لها تصوّر معين لشكل الرجل وعندما تزوجت رجلاً قد وجدت أن هناك أمورًا في شكله لا تستطيع تقبلها. وأمر الشكل أمر ثانوي جدًّا والمهم هو الأمور الأخلاقية أو الطباع. فكثير من النساء تجد أنها صعبة أن تقبل طبع الرجل الذي تزوجته وقد يكون هذا الطبع بما يخص نقطة معينة وأمام هذا الرفض يحدث عدم انسجام في العلاقة الجنسية نتيجة حالتها النفسية. فالبخل كصفة قد تؤثر على نفسية المرأة.

> إنني بعد كل عودة من تسوق الجمعية أشهر بغثيان من هذا الرجل إنه شديد البخل فأنا أضع في العربة وهو يعيد الأغراض إلى أماكنها حتى إذا عدنا إلى البيت أكون متوترة وليس لي مزاج لأي شيء حتى للجنس.

من ملفات الكاتبة

وهناك عامل الذكاء فيوجد كثير من النساء يتعبها الزوج بطيء البديهة أو قليل الذكاء والتصرّف الحسن خاصة في المواقف التي أمام الناس. حيث أن هذا الزوج يحرجها وترى فيه غير رجل. في حين توجد بعض النساء من تشعر بحسد لذكاء زوجها قياسًا لها. وكلاهما المنخذلة والغيورة قد يؤثر ذلك الإحساس على تفاعلها الجنسي مع زوجها. إن تقييم المرأة للرجل يكون عائدًا أساسًا إلى الميزان الاجتماعي الذي تربت عليه. ونظرة المرأة للرجل تتغير مع العشرة. والرجل قد يكون لديه مشكلة جنسية واضحة جلية بقدراته الجنسية، أو مشكلة من تراكمات رؤيته وتفهمه للحياة الجنسية وهذا يؤثر على علاقته بزوجته. وجد كل من ماسترز وجونسون أن كثيرًا من

حالات النساء اللاتي يعانين من ضعف في التفاعل الجنسي مرتبطات برجل عنده مشكلة جنسية (Belliveau and Richter 1971) والواقع أنه من الصعب جدًّا أن تشتكي المرأة عندنا من مشكلة في إشباعاتها الجنسية خاصة إذا كان عندها أولاد ومرتاحة ماديًّا فالمجتمع يقبل التذمّر المادي للمرأة ولا يقبل التذمّر الإشباعي للغريزة الجنسية.

هناك كثير من الرجال يشعرون بوجود مشكلة تخصّ رغبة زوجاتهن بالممارسة الجنسية المشبعة أو المتكافئة الإشباع. بل إن البعض يتواجه مع زوجة تعلن بصراحة عدم رغبتها الجنسية. ولكن الرجل يظل يطلب حقه الجنسي بإلحاح حتى ترضخ له بدون رغبة (Stuart Etal 1987). هناك حقيقة أكدتها الأبحاث وهو أن الرغبة الجنسية والمقدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية مرتبطان بشكل إيجابي بالإشباع والسعادة العامة بين الزوجين. فكلما كان هناك ارتياح عام بين الزوجين ازدادت الرغبة الجنسية. وكلما كانت العلاقة يشوبها التوتّر وعدم الارتياح أصبح هناك فتور جنسي (Mehrabian and Moher 1985). وأثبتت الدراسات أنه في أحيان كثيرة يكون ضعف التفاعل الجنسي عند المرأة هو عقاب موجه للزوج نتيجة سوء العلاقة به (Schover 1986).

٥ ـ أسباب تتعلّق بالظروف الخارجية:

هناك كثير من الظروف الخارجية التي لا تخص شخصية المرأة أو شخصية زوجها أو علاقتهما معًا ولكنها تؤثر على المرأة وينعكس هذا التأثير على نفسيتها بشكل عام وعلى تفاعلها الجنسي بشكل خاص. إن الظروف الخارجية كثيرة وسنذكر الشائع أو الأهم منها:

١ ـ الأطفال: والطفل على الرغم من كونه جزء من الأسرة إلا أنه يعتبر ظرف خارجي كمؤثر على تفاعل المرأة الجنسي. ويأتي تأثير الطفل من جوانب عديدة. أولاً الطفل يشغل المرأة خاصة الصغير. فالأم تنتبه لطفلها الرضيع بطريقة قد تجعلها غير منسجمة مع زوجها في العلاقة الجنسية. كذلك تظل المرأة قلقة على أطفالها من ناحية مرضهم، دراستهم، مستقبلهم. وكل هذا القلق يؤثر على تفاعلها الجنسي بدون شك

خاصة أن اهتمام المرأة الأول طفلها. والأطفال قد يكونون مشكلة بشكل آخر حيث أن ولادة طفل غير مرغوب فيه قد يمثل مشكلة بحد ذاتها وشعور المرأة بأن الطفل الغير مرغوب فيه هو نتاج جنسي قد يجعلها ترفض الجنس نفسه.

ب ـ **العمل:** ضغوط العمل تنقلها أغلب النساء إلى البيت فالمرأة بطبيعتها الشفافة لا تستطيع أن تعمل تحويلاً في معاناتها وقلقها بمجرد دخولها إلى البيت بل إنه كثيرًا ما يكون البيت امتدادًا آخر للمعاناة. ولأن المرأة مخلوقة متشكية بطبيعتها فإنها قد لا تجد أذن صاغية من زوجها لمشاكلها مما يضطرها أن تكبت وتحمل معاناتها بصدرها والتي تتضح على حالة انعدام التفاعل الجنسي. وإذا كان الضيق في العمل بسبب رجل سواء كان رئيس أو زميل فإن كثيرًا من النساء يرتكبن خطأ التعميم فكأنها تعاقب زوجها بعدم التفاعل جنسيًا معه لأنه رجل.

ج ـ **طوارىء:** هناك طوارىء كثيرة قد تحدث كوفاة عزيز أو خسارة مادية أو تأزم علاقات اجتماعية. وكلها أمور تؤثر على نفسية المرأة بشكل عام وخاصة بما يخص التفاعل الجنسي.

سيكولوجية المرأة المصابة بضعف التفاعل الجنسي

هناك بعض الخطوط الرئيسية لنفسية المرأة المصابة بضعف التفاعل الجنسي. بعض المصابات تظهر عليهن تلك العوارض كلها، البعض تظهر عليهن بعض العوارض. إن المرأة كثيرًا ما تخبىء نقاط ضعفها فلا تظهرها ولكن البعض يتسرّب في غفلة من الضبط الداخلي لديها. والبعض من النساء تظهر عليهن هذه الأمور بشكل خفيف. في حين أن هناك قلّة إما قادرة على التظاهر التام بالطبيعية أو تكون لامبالية بمشكلتها. وأهم هذه المظاهر النفسية هي:

١ ـ **الكآبة:** تعتري المرأة المصابة بضعف التفاعل الجنسي سمة الكآبة الناتجة من شعور عدم الإشباع وشعورها بأنها غير طبيعية. ودرجة الكآبة تتحدد بمدى اهتمامها هي بالقضية وبمدى تأثير ضعف تفاعلها مع زوجها. فكلما كانت المرأة أكثر حساسية لمشكلتها وكلما كان الزوج متذمرًا وكلما قارنت نفسها بغيرها من النساء

شعرت بالغيرة. ولما قيمت ذاتها وشعرت بالنقص وكلما كانت أمور حياتها الأخرى ضعيفة الإشباع كلما زادت حدة الكآبة لديها. وقد تصل الكآبة إلى شعور اليأس والرغبة في الانتحار ولكن هذه درجة عالية جدًّا لا تصلها المرأة إلا نتيجة وجود ظروف أخرى مساندة.

٢ ـ **الغيرة:** قد تشعر المرأة الغير قادرة على التفاعل الجنسي السليم بشيء من الغيرة من النساء الأخريات وخاصة أولئك الذين ينطلقون بحياتهم الجنسية يفرشونها في أحاديثهم. وقد يبالغ البعض في ذلك وهناك نساء تتعمد المبالغة خاصة إذا شعرت بأن التي أمامها تعاني من حالة عدم إشباع. تظهر غيرة المرأة بشكل حسد وتتمنى زوال سعادة الأخريات. وقد تسعى المرأة إلى الخيال لتنتقم منهن وتجعلهن يعانين كما تعاني.

٣ ـ **التوتر:** نتيجة شعور الغيرة الناتجة من إحباط ضعف التفاعل الجنسي تكون المرأة متوترة وهذا التوتر يظهر على شكل عدم التركيز وعدم القدرة على تنظيم حياتها. وقد يظهر ذلك جليًّا بشكل عدم القدرة على التركيز الفكري أو العملي وقد يظهر التوتر على شكل بعض الحركات القهرية الكثيرة.

٤ ـ **العدوانية:** قد تكون نتيجة هذه الغيرة والتوتر المصابة بهما المرأة ذات ضعف التفاعل الجنسي تحولها إلى إنسانة عدوانية سواء عدوان لفظي أو عدوان جسدي فعلي. ويكون عدوانها موجه إما إلى زميلاتها في العمل أو إلى أطفالها أو إلى زوجها مباشرة.

الفصل الخامس

خطة إلى دخول عالم الدفء

العلاج الذاتي

التفكير والإحساس والسلوك الجنسي كانوا وسيبقون من الأمور الخاصة جدًّا عند الإنسان. وإذا كان البعض يظن أننا فقط نحن الشرقيون الذين ما زلنا نتعامل مع مشاعرنا وسلوكنا الجنسي بسرية فهذا خطأ. فحتى المجتمعات التي تعتبر قد خطت خطوات واسعة في كسر حاجز المشاعر الجنسية سواء بالسلب أو بالإيجاب، حتى تلك المجتمعات ما زال فيها عدد كبير ممن يتعامل مع الغريزة الجنسية بتكتم. إن كثيرين لا يفضلون تداول أي قضية جنسية على مستوى خارجي حتى لو كان هذا التناول الخارجي من قبل شخص متخصص. وطبعًا لدينا في المجتمعات الشرقية الأمور فيها التكتم والسرية والخجل أكثر وذلك لاعتبارات الجو الاجتماعي العام وميراث العيب والطابع التقليدي الذي نتميز به. لذا يفضل الكثيرون ممن تعترض حياتهم مشكلة جنسية أن يتم معالجتها ذاتيًا. وموضوع مثل ضعف التفاعل الجنسي أو ما يطلق عليه البرود الجنسي من المواضيع شديدة الحساسية التي تجد المرأة صعوبة في البوح فيها. لأن تقييم هذه الحالة من قبل المرأة نفسها أو المحيطين بها هو أن هذا الضعف يعود الى المرأة نفسها بالدرجة الأولى. كما أن الخوض في هذه المشكلة يتحتم أن يتم التطرق إلى أمور شديدة الحساسية بعلاقة المرأة مع زوجها لذا تفضل الكثيرات الكتمان والمعالجة الذاتية.

والحقيقة أنه لا عيب ولا خطأ أن يختار الإنسان معالجة أموره بشكل سري

وخاص. لكن الخطأ يأتي من كون الأمور الجنسية ليس فيها ثقافة عامة وتكون عوارضها كضعف التفاعل نتاج أمور معقدة كثيرة كل ذلك قد يجعل المساعدة الذاتية أو العلاج الذاتي أمر غير فعّال. ومع هذا يظل من حق الإنسان أن يقرر مصيره العلاجي بنفسه.

نأتي إلى نقطة مهمة: كيف تتم المساعدة الذاتية. تفتقر المكتبة العربية عندنا من كتب المعالجة الذاتية لمثل هذه الأمور والموجود يعتمد على النصح العام وليس على النصح الخاص لكل حالة والقائم على خطوات ذات فعالية علاجية. وهذا الافتقار أمر طبيعي لأن علم الجنس بصورته الحديثة جديد على مجتمعاتنا. كذلك فإن الطرق التي تطرحها الكتب الأجنبية تم ترجمتها لغويًا بدون مراعاة ما يناسبنا منها. إن المجتمعات الغربية لها تركيبة خاصة في تداول الأمور الجنسية لا تصلح لنا بتاتًا لا على المستوى الشرعي ولا على المستوى الاجتماعي مثال على ذلك أن تسعى المرأة التي تعاني من برود إلى علاقة إضافية. والحقيقة أنه حتى الغرب بدأ يعيد حساباته في هذه الطرق لأنها حتى بدون الوازع الديني فإنها لا تتماشى مع الإنسان لا على المستوى الإنساني ولا الصحي. كذلك الأمر بالنسبة للأفلام التوجيهية فإنه يصعب طرح هذه الأفلام التوجيهية للعلاج الذاتي لأنها تحوي كثيرًا من الأمور التي لا تتماشى مع تركيبتنا الشرقية الخاصة بالإضافة إلى أنها تتواجه مع قانون الرقيب على المواد المخلة بالأخلاق. وهكذا تجد المرأة المصابة بضعف التفاعل الجنسي والراغبة بمعالجة مشكلتها دون علم أحد تجد نفسها في مأزق هو كيفية معالجة نفسها وليس في يدها أدوات أو طرق. كثيرات يعتمدن على الاجتهاد الفطري في محاولة تخليص أنفسهن من مأزق عدم الإشباع. وهذه الاجتهادات على الرغم من نجاح بعضها تبقى عند الكثيرات محاولات ليست مثمرة لأسباب كثيرة تتعلق بطبيعة المشكلة الجنسية. بالإضافة إلى أن صاحب المشكلة يكون دائمًا شخص غير قادر على الرؤية الموضوعية لمشكلته.

وإن كثيرات يعتمدن في المعالجة الذاتية على بعض النصح الاجتماعية المتوارث والذي سمعن به. والبعض الآخر يفضلن أن يكون العلاج الذاتي بمساعدة إحدى القريبات مثل الأم. وتبقى تلك النصائح أيضًا مجرد اجتهادات قابلة للصح أو للخطأ.

لقد تعبت من كل الطرق التي أخبرتني بها أمي وصديقاتي. أنا لا أشعر

بشيء مع زوجي. وأخيراً بدأت بقراءة الكتب الموجودة في السوق. لكنها هي الأخرى لم تعطِ نتيجة حاسمة تجعلني أشعر بشيء مع زوجي.

من ملفات الكاتبة

وكما رأينا من صاحبة المشكلة السابقة أنه حتى القراءات الذاتية قد لا توصل إلى نتيجة ويبقى وبدون شك الذهاب إلى إنسان مختص هو الحل الأفضل.

العلاج بمساعدة أخصائي

هناك اعتبارات كثيرة تجعل العلاج بمساعدة أخصائي أفضل:

أ ـ **القدرة العلمية:** بدون شك إن الشخص المتخصص في أي مجال أدرى بالعلم من الشخص الغير متخصص. والتخصص يعطي مجال إلمام بالمادة أكثر من الثقافة فيها فكثيرون يعتقدون أن الثقافة بالمادة تغني عن التأهيل العلمي فيها. هذا الكلام فيه شيء من الصحة لكثير من العلوم. ولكن بالنسبة للعلاج النفسي وبالذات فيما يخص القضايا الجنسية فإن المتخصص أفضل من يتعاطاها ويعالج بها. وهذا يعود إلى شوشرة الرؤيا عند صاحب المشكلة بالإضافة إلى التكتم العام في المشاكل الجنسية والتي يجعلها أمر صعب إدراك أبعاده من قبل الإنسان صاحب المشكلة.

ب ـ **إن المتخصص هو شخص خارج المشكلة.** وطبيعي أن الشخص خارج المشكلة تكون رؤيته موضوعية أكثر. بالإضافة إلى أنه غريب عن صاحب المشكلة وبالتالي هو يرى الأمور من زوايا ليس فيها تداخل لأمور ذاتية ورصيد من الخبرة الخاصة. فمثلاً الأقرباء كالأم وغيرها عندما تتدخل لتنظر في مشكلة ضعف التفاعل الجنسي لابنتها ستجد نفسها وحتى بدون أن تقصد تسرّب نظرتها الخاصة لزوج ابنتها من خلال تلك المشكلة. وهكذا يكون الموقف التخصصي أكثر موضوعية في تحديد أبعاد المشكلة.

ج ـ **هناك أمور محرجة جدًا** قد يجد الإنسان صعوبة ليس فقط في إعلام أحد المقربين عنها، بل حتى في مواجهة ذاته بها. بل إن بعضها من شدة حراجته يتدحرج إلى دائرة اللاشعور. المختص إنسان غريب وفي موقع مؤهل لسحب هذا النوع

من التجارب المحرجة إلى دائرة الشعور ويجعل المرأة كطرف معاني أكثر سلاسة في إخراج هذا الذي يقلقها أو تخجل منه. وبالإضافة إلى كون المختص إنسان يستقبل أي تجربة مهما كانت سلبيتها بصدر رحب من الناحية العلمية. يبقى هذا المختص يتعامل مع هذه الأمور بشيء من السرية التي تفرضها المهنة. ويبقى أنه إنسان له مع الحالة علاقة مؤقتة بعدها قد لا يحدث تلاقي بالتالي يتلافى الإحراج الذي قد يحدث لو أبيح سر ما إلى إنسان لنا به علاقة ونتواجه معه بشكل مستمر فنتواجه مع مخجلنا أيضًا.

إن العلاج بمساعدة أخصائي أو أخصائية مختصة في الأمور الجنسية يجب أن يكون له قواعد أساسية في العلاج النفسي بشكل عام. والعلاج الجنسي بشكل خاص، وبشكل أدق نوعية المشكلة نفسها. وكمعالجة للمشاكل الجنسية أتواجه في كثير من الأحيان مع تلك الفئة من أصحاب المشاكل والذين يريدون الحل اللحظي السريع أو الشفوي المتعلق فقط بوصف المشكلة على الورق. وبصراحة إن حل المشاكل النفسية والاجتماعية وبالذات الجنسية على الورق هو ليس حل أو علاج. إنه إعطاء تصوّر بناء على بعض الخطوط العريضة المطروحة. ولهذا السبب كثيرون لا يجدون الحل عبر تلك الحلول السريعة الجاهزة التي تشبه السندويتش الجاهز. ويعود ذلك إلى أن كثير من المشاكل تتداخل فيها عناصر كثيرة لا يمكن طرحها بشكل سريع على الورق أو من جلسة واحدة. بعض هذه العناصر قد يبدو لصاحب المشكلة أنه ليس له دخل بالمشكلة أو يمثل عنصر تافه في المشكلة في حين أنه قد يمثل عامل مهم في بلورة المشكلة. لذا فإن الأخصائي أو الأخصائية المعالجة تحتاج إلى فرش كبير للمشكلة تتغلغل من خلاله إلى بعض الأمور الدقيقة التي تساعد على إبراز جوانب المشكلة. إن المشكلة الجنسية بشكل عام ومشكلة ضعف التفاعل الجنسي بشكل خاص تحتاج التطرق إلى كثير من الجوانب في حياة صاحبة المشكلة حتى تصل إلى خيط نعتبره السبب. ومن أجل هذا التفصيل الدقيق يتم ما يعرف بدراسة تاريخ الحالة والتي تساعد على العلاج فيما بعد (Bagarozzi 1987).

دراسة تاريخ الحالة

أ ـ تاريخ النشاط الجنسي:

ويتم حصر النشاط الجنسي بطرح كثير من الأسئلة ويفضل أن تكون مباشرة حتى يتسنى للمعالج أو المعالجة أن يلمس من نبرة صوت وانفعال الحالة ما هو السؤال التالي الذي يجب أن يسأل أو السؤال الذي يجر أسئلة مفصلة أكثر. ولكن الأغلبية تفضل الأسئلة المدونة على ورقة تلافيًا للإحراج. ومن الأسئلة التي يمكن طرحها لمعرفة التاريخ الجنسي:

١ ـ هل كانت لك خيالات جنسية قبل الزواج؟

٢ ـ هل كانت لك تجارب لعب جنسي في الطفولة؟

٣ ـ هل سبق أن شاهدتِ موقف جنسي سواء للأب والأم أو أشخاص آخرين؟

٤ ـ هل كانت وما زالت تأتيك أحلام جنسية؟

٥ ـ هل كانت لك تجارب جنسية قبل الزواج؟

٦ ـ في حالة وجود تجارب جنسية ما هي درجة هذه التجارب؟

٧ ـ هل تعرضتِ لتجربة جنسية بشكل مرغمة غصبًا عنك، تحرش أو اغتصاب؟

ب ـ المعلومات الجنسية:

هناك كثير من المعلومات الجنسية الخاطئة التي تتشربها المرأة وتؤثر على سلوكها الجنسي أو الطريقة التي تؤخذ فيها المعلومات أو المصدر الذي تؤخذ منه. لذا كانت استقصاء المعلومات الجنسية عند الحالة أمر ضروري للكشف عن بعض الأمور.

> لقد عرفت عن الممارسة الجنسية أول ما عرفت من أختي المتزوجة. ولقد كان شرحها للعملية الجنيسة مثير٢ للاشمئزاز وأتذكر أني أصبت بغثيان وحملت نفس الشعور المقزز حتى زواجي.

من ملفات الكاتبة

ومن الأسئلة التي يمكن طرحها:

١ ـ من أين عرفت عن المعلومات الجنسية؟ كتب، صديقات، أهل، إلخ،

٢ ـ هل تعتقدين أن هذه المعلومات كافية أم ناقصة؟
٣ ـ هل تشعرين بالذنب وأنت تسألين أو تستمعين أو تقرأين هذه المعلومات؟
٤ ـ هل هذه المعلومات الجنسية جعلتك تتوافقين مع جسدك ومشاعرك الجنسية؟
٥ ـ هل هذه المعلومات الجنسية جعلتك تتقبلين الرجل أم تشمئزين منه؟
٦ ـ هل سبق وأن شاهدت فيلم جنسي؟

ج ـ العلاقة مع الزوج:

تعتبر هذه من أهم النقاط التي يحتاج فيها الأخصائي أو الأخصائية الجنسية إلى كثير من التفاصيل ذلك لأن ضعف التفاعل الجنسي «البرود الجنسي» أمر لا يمكن أن تجزم المرأة بوجوده إلا من خلال تفاعلها مع زوجها.

١ ـ من يبادر عادة في المعاشرة الجنسية أنت أم زوجك؟
٢ ـ من يطلب المعاشرة أكثر أنت أم زوجك؟
٣ ـ كم مرة في الأسبوع تتم المعاشرة الجنسية؟
٤ ـ كم المدة الزمنية للمعاشرة الجنسية؟
٥ ـ هل تتم الممارسة الجنسية ليلاً فقط؟
٦ ـ هل يقوم زوجك بالمداعبة الكافية لك؟
٧ ـ هل تخبرينه أو تومئين له بالأماكن التي ترغبين في مداعبتها؟
٨ ـ هل بينكما حوار بشأن الإشباع الجنسي؟
٩ ـ هل تعتقدين بأنك تشبعينه في المداعبة؟
١٠ ـ هل يعرف زوجك بوجود مشكلة ضعف التفاعل الجنسي لديك؟
١١ ـ هل تمثلين على زوجك الاندماج في العلاقة الجنسية؟
١٢ ـ هل تعانين من مشكلة عدم الوصول للنشوة الجنسية؟
١٣ ـ هل تصطنعين الوصول للنشوة الجنسية؟
١٤ ـ هل تعتقدين بأنك أكثر عطاء من زوجك في العلاقة الجنسية؟
١٥ ـ ما هي ردة فعل زوجك تجاه مشكلتك؟

١٦ ـ هل تشعرين بحرية وترفضين الجنس عندما لا ترغبين؟
١٧ ـ هل لديكما خلافات على الأطفال كرغبة في الإنجاب أو عدم رغبة في الإنجاب؟

د ـ تطبيق الاختبارات النفسية والاختبارات الجنسية:

هناك كثير من العوارض النفسية التي تنعكس على السلوك الجنسي وتجعله عرضًا لها مثل الكآبة والقلق اللذان قد يكونان نتيجة أمور أخرى إنما يظهران على شكل خلل بالسلوك والاستجابة الجنسية كما أن المشكلة الجنسية نفسها قد تجلب عوارض نفسية أخرى كالكآبة والقلق والتوتر والميول الانتحارية. وتوجد كثير من الاختبارات النفسية التي تلعب دور الكشاف فيظهر من خلالها ارتفاع في مؤشر القلق والكآبة وغيرهما. وبذلك نستطيع إما أن نقضي على هذا القلق والتوتر وتكون نتيجة خفضهما أن يقل أو يختفي العارض الجنسي أو نقوم بإزالة المشكلة الجنسية وبالتالي فإن هذه العوارض النفسية الجانبية قد تزول وكل هذا ممكن أن نساعد فيه الاختبارات النفسية.

ومن الاختبارات النفسية التي يمكن أن تشخص القلق والكآبة من خلالهما:

١ ـ اختبار الشخصية متعدد الأوجه: وهو اختبار يشمل ٥٥٠ عبارة ويقوم بتغطية جوانب مختلفة بالشخصية مثل العادات العائلية، الزواج، المهنة، التعليم، الاتجاهات الجنسية، الاتجاهات الاجتماعية، الهلاوس والمخاوف، وغيرها.

٢ ـ اختبار الشخصية العاملي: وهو اختبار يغطي بدقة كل الأبعاد الرئيسية التي يختلف فيها الناس. وهو يقيس الذكاء، النضج الانفعالي، السيطرة والخضوع، الانبساط والتأرجح بين الهوس والاكتئاب، التحكم والضبط الذاتي للسلوك العام، الخجل والاندفاع، الرومانسية والجفاف العاطفي، الثقة والشك، الانطواء، الخبث والسذاجة الاجتماعية، المحافظة والتحرر، وغيرها.

٣ ـ قائمة سمة القلق: وهو اختبار يقيس اختلاف الناس والفروق بينهم تجاه المواقف التي يدركون انها مواقف تهديد.

وغيرها من الاختبارات المقننة المعربة. والحقيقة أن قصة التقنين ونقل اختبار من مجتمع إلى آخر موضوع ما زال قابل للنقاش فيما إذا كانت هذه الاختبارات تقيس عندنا فعلاً ما وضعت لقياسه في الغرب، ونحن ثقافة اجتماعية وتركيبة شخصية مختلفة تمامًا. لكن لا يمكن الشك فيه إن معظم الاختبارات المقننة هي محاولات جادة. وهي الأدوات الوحيدة المتوفرة في يد الأخصائي العربي. ما سبق ذكره من اختبارات وغيرها يعتمد على قياس كثير من الأمور العامة في الشخصية وليست مصممة خصيصًا للأمور الجنسية. ففي حين توفر كيف من الاختبارات الخاصة ببعض الاضطرابات الجنسية في الإنسان عند الغرب نفتقر نحن إلى ذلك.

وإن كانت هناك محاولات شخصية من قبل المؤلفة إلى تصميم اختبارات جنسية في الوطن العربي إلا أنها ما زالت مجرد محاولات في طور التبلور، وللاستخدام الذاتي. ومنها اختبار الذكورة والأنوثة واختبار الإشباع الزواجي والإشباع الجنسي. واختبار الميول الجنسية وغيرها، تقوم المؤلفة باستخدام هذه الاختبارات حسب الحالة. مع مراعاة تصميم اختبار يتماشى مع بعض الحالات الفردية ويراعى فيه أن يكون الهدف منه اكتشافي وليس تشخيصي.

بالإضافة إلى كل ما سبق كفرشة أساسية لتحديد المشكلة الجنسية أو بالذات مشكلة ضعف التفاعل الجنسي بعض المعلومات العامة التي يجب أن تغطى والتي قد يتفاجأ كثيرون أنها قد تكون عامل مساعد جدًّا في التشخيص.

ومن هذه المعلومات:

١ ـ التاريخ الدراسي والوظيفي.

٢ ـ الهوايات والاهتمامات.

٣ ـ التاريخ الطبي أو الصحي.

٤ ـ المعتقدات الدينية.

٥ ـ استخدام الكحول، القهوة، التدخين.

٦ ـ معلومات عن العائلة وحياة الطفولة.

العلاج

إذا كنا في حالة تشخيص ضعف التفاعل الجنسي رأينا وجوب تغطية كثير من الجوانب ومنها تاريخ النشاط الجنسي والمعلومات الجنسية والعلاقة مع الزوج وتطبيق لاختبارات النفسية والجنسية ورصد بعض المعلومات العامة الشخصية. وإذا كنا قد رأينا أنه خلال تلك الجوانب رأينا وجوب طرح كثير من الأسئلة التفصيلية آملين بأن نمسك خيط يجعلنا نضع يدنا على موضع الجرح. وإذا كان التشخيص أمرًا صعبًا فليس أصعب منه إلا العلاج. فالحقيقة والواقع العملي هو إننا نادرًا ما نضع يدنا بسرعة على موقع السبب في حالة التشخيص ويبقى للمعالج أمر مؤكد وهو أنه يستخلص من التشخيص الاحتمالات التي قد تكون هي السبب وبناء عليها يتم العلاج العرضي بكل الوسائل المتوفرة لديه. والكاتبة من المقتنعين أنه أفضل أن نضع أكثر من احتمال ونحن في مرحلة التشخيص وأن الإنسان ليس فأر تجارب أو أداة عامة نجرب عليه كل ما لدينا. إن التشخيص لا بد أن يجعل الأخصائي يرى بعض الخطوط العريضة للمشكلة ومن هذه الخطوط العريضة يستطيع أن يحدد أي العلاجات أكثر فاعلية لهذه الحالة. وقد يكون اثنان يعانيان من نفس العرض ولسبب واحد كأن تكن امرأتان تعانيان من ضعف التفاعل الجنسي نتيجة سوء التواصل مع الزوج. لكن واحدة تستطيع بظروفها وشخصية زوجها أن يعمل لها علاج في التواصل في حين أن الحالة الأخرى لا يمكن تطبيق نفس العلاج معها لأن الزوج في الأساس له تركيبة شخصية يصعب معهما أن يطرح عليه أسلوب العلاج بالتواصل. لذا فإن كل حالة هي حالة فردية خاصة. أنه من المقابلات الإكلينكية ومن التشخيص المدون واللفظي يمكن تحديد أين يمكن أن يكون العلاج.

إن هناك بعض الأسس العلاجية الضرورية. والتي يفترض أن يتم تطبيق بعضها كأساس للعلاج قبل فن التواصل والمداعبة والاسترخاء. أما الأساليب الأخرى فيمكن اختيار بعضها. وما يلي هذه الطرق العلاجية:

١ ـ الحب

الحب هذه الكلمة الصغيرة التي تحمل أعظم عاطفة جياشة ممكن أن تحرك

الإنسان. الحب هذه العاطفة التي قد تخلق معجزات فتشفي مرض عضال. وبدونها قد تموت حتى خلايا الجسم.

وعلى الرغم من أن الحب كان ولفترة طويلة من ممتلكات الشعراء والأدباء وكان تناوله يتم فقط من خلال قصيدة أو رواية أو مقال إلا أن العلم سحب هذا الحق الأوحد وجعل الحب في محك التجريب. وإذا كان علم النفس هو أول من تجرأ بهذا الطرح العلمي لعاطفة الحب ووضع له مقاييسًا واستبيانات وأوجد له علاقة بباقي أنماط السلوك والاتجاهات. إلا أن الحب فيما بعد علم النفس تعرض لأن يقع تحت مشرط الأطباء وعلماء البيولوجيا ولكن رغم وجوده أسيرًا في المختبر رغم حركة التشريح بقي الحب كعاطفة رائعة له غموضه وأبعاده. والحب في الرؤيا النفسية علاج. الحب بكل صوره السوية الجميلة يعتبر علاج وما يهمنا هنا في موضوع ضعف التفاعل الجنسي عند النساء أن نركز على صورتين للحب مؤمنين بأنهما يعتبران علاج أساسي. وهما حب الذات وحب الشريك.

كثيرات يجهلن أن معظم مشاكلهن ناتجة من انعدام الحب لذاتهن. ولقد سبق وأن تكلمنا عن العلاقة مع الذات وحب الذات المعنوي والشكلي والذي يعبّر عنه بتقبل الذات واحترام قدراتها ومواجهة الدنيا بفخر بما فيها من إمكانيات. لقد لاحظت كمعالجة أن هناك كثيرات ممن تنبع مشكلة تفاعلهن الجنسي من انعدام حب ذاتهن. إن حب الذات هو التوافق والتقبل فنحن نملك إمكانيات عقلية وفكرية وشكلية مختلفة كنساء بمعنى أن هناك فروق فردية فهناك من تملك عقلية قد تعتبرها ذكية بالفطرة أو بالدراسة أو بالخبرة وهناك من هي أقل.

وهناك من تملك حضور فتأكل جو أي مجلس موجودة به وهناك من يصعب ملاحظتها لعدم قدرتها على المشاركة. هناك من تفهم الأمور والإيمائات وهي طائرة من زوجها ومن الآخرين وهناك من تحتاج الحركة واللفظ الصريح. وكل هذه الفروق الفردية يفترض أن تتقبلها المرأة وتتكيف معها وأي حالة شعور بالدونية والغيرة قد تخلق عند المرأة ردة فعل سلبية لذاتها مما تجعلها لا تتقبلها.

ويأتي الشكل أيضًا فهناك بيننا نساء أطوال مختلفة وألوان بشرة وحجم مختلف. وليس مفترض أن نكون كلنا طويلات بيضاوات وذات شعر ناعم حتى

نكون مغريات فالإغراء والجاذبية قد يكون شيء بسيط نملكه وكل امرأة ممكن أن تكون جذابة بشيء من إبراز ما تملك. إن شعور الآخرين بجاذبية المرأة ينتج وبالدرجة الأولى من إحساسها هي بذلك. فإذا المرأة شعرت بأنها جذابة انتقل إحساسها للآخرين المحيطين بها. في حين أن تلك المتوترة التي تعاني من شعور دوني بما يخص شكلها أو عقليتها فحتى وإن كانت على درجة من الذكاء في إخفائه إلا أنه ممكن أن يتسرب إلى الآخرين ويقيمونها من خلال تقييمها إلى ذاتها.

وبالإضافة إلى تقبل الذات هناك حب إشباع الذات. فكثيرات بحكم التربية أو التعوّد أو القناعة يلعبن دور المعطي وليس دور المستقبل في كثير من الأمور في حياتهن وخاصة فيما يخص الإشباع الجنسي. فتأتي تلك النوعية إلى حياتهن الجنسية ليعطين الجنس للرجل بدلاً من أن يشاركن معه. بعضهن مدفوعات لعادة العطاء بدون أخذ. بعضهن من الخجل أو الخوف لا تستطيع أن تطلب حق الاستمتاع بالجنس. لكن كثيرات يعطين لا يأخذن من باب انعدام حب الذات لديهن. ولو كانت الواحدة منهن تحب ذاتها لما قبلت أن تمارس العطاء في الجنس بدون أخذ لأن ذلك إجحاف لا يقبله الدين ولا الإنسانية ولا المنطق.

وكما أن هناك تطرف في عدم حب الذات. هناك تطرّف في حب الآخرين وهنا نجد تطرف في حب الزوج ولا ضير أن تحب المرأة زوجها بشدة وتسعى لإسعاده وإشباعه بكل الصور بما فيها الجنس لكن الوصول إلى حب الزوج على حساب النفس خطأ. فالرجل يحب المرأة التي تحب لأنها تسعى لإشباعها وينعكس ذلك على إشباعه. ومع الحب يأتي اللاحب كنموذج سيء في التفاعل الجنسي بين الرجل والمرأة. إن انعدام الحب بين المرأة والرجل يؤدي إلى جفاف وخلل وتصدع في حياتهما بشكل عام وفي حياتهما الجنسية بشكل خاص. يرى كثيرون أن الحب ليس أمرًا أساسيًا في الغريزة الجنسية وأنه ممكن جدًّا أن تتم الممارسة الجنسية والتمتع بدون حب. لكن الحب يجعل الاشتهاء الجنسي أروع. إن هذه العاطفة الرائعة تخلق للغريزة الجنسية مذاقًا نفسيًا إنسانيًا وتظهر الغريزة بشكل رائع متكامل وناضج. إن شعور الحب يولد اشتهاء أكثر من كون الاشتهاء يولد حبًا، لأن المعادلة المنطقية تسير كالتالي: إننا عندما نقدم على الجنس من زاوية غريزتنا نقدم إليه من باب البهيمية.

وأنا أعتقد أنه شئنا أم أبينا كلنا يعترينا شيء من ردة الفعل السلبية تجاه الغريزة

الجنسية. ولا يخفف هذا الشعور ويجعلنا نرتقي في نظر ذاتنا إلا الحب. إن ربط الحب بالجنس فيه فروق جنسية فنظرة الرجال تختلف عن نظرة النساء في هذا الأمر. ففي حين ٣٠٪ من النساء يجدن الجنس غير ممتع بدون الحب، نجد أنه فقط ١٢٪ من الرجال يعتقدون ذلك (Crooks & Baur 1980). وإن كانت هذه النسبة أجنبية إلا أنها تعطي مؤشرًا عن الفارق بين نظرة الذكور عن الإناث للجنس بدون حب. وإن كانت لا توجد لدينا دراسات في المجتمعات الشرقية المسلمة بشأن هذا الموضوع إلا أنه يمكن افتراض أن النسبة النسائية التي لا تؤمن بالجنس بدون حب أعلى بكثير من الغربيات. إن هناك أسباب كثيرة تجعل الرجل ينظر للغريزة الجنسية كإشباع ممكن حدوثه بدون حب منها: أن الرجل ينظر لغريزته نظرة استفراغية لا تختلف عن الخروج والتبول بحكم خروج السائل المنوي والإلحاح الذي يحدث لخروجه. بعض الرجال تكون تجربته الجنسية الأولى مع بائعة جنس «بغي» وهنا تكون هذه التجربة بدون حب فيقوم بنقل تجربته هذه إلى حياته الطبيعية فيمارس الجنس بلا عاطفة.

إن الحب عاطفة مميزة لها تأثير إيجابي جميل ولها مرادفات تعبيرية سلوكية رائعة. فنحن بالحب نقول: أشعر بالسعادة، أشعر بالراحة، وكذلك أشعر بالرغبة. وعلى الرغم من صحة وجود حب بلا جنس كالحب العذري إلا أن الجنس قد يعتبر أحد صور الحب. فالحب اهتمام وتعاطف واشتياق واشتهاء (Crooks & Baur 1980). لكن ولسبب ما عادة يكون في التربية والتنشئة في الطفولة والمراهقة بعضنا يفتقد القدرة على حب ذاته أو حب غيره. ونحن نحتاج إلى هذا العلاج البسيط بأن نستبصر ما تربينا عليه. نحتاج أن نعود إلى طفولتنا وماضينا ونلمس كيف نشأنا لا نحب ذاتنا لا نقتنع بشكلنا. فنتيجة أمر سلبي سواء لانعدام الحب أو الإفراط في الدلع لم نحب الآخرين. إن العلاج هو أن نتعامل مع الواقع الحالي بشيء من القوة. إن الحب علاج، حبنا لذاتنا وللآخرين علاج. دعنا ننظر في المرآة إلى شكلنا سنجد ولا بد سنجد نقطة فيها قبول إن لم يكن فيها إغراء، فالله خلق الإنسان في أحسن تقويم ولننظر في مرآة روحنا فالإنسان مهما صغرت ميزاته لا بد أن يكون فيه جانب لطيف إن لم يكن رائع. وهذا الرجل الذي تزوجناه ليس سيء بحيث لا يستحق الحب بل بالحب قد يكون رائعًا وتكون العشرة والمعاشرة معه رائعة.

إن معادلة السعادة والعلاج بالحب ليست صعبة، فقط قليل من الإرادة

والمواجهة الذاتية ثم العزيمة. توجد دراسات تركز على أثر الحب على الجنس مباشرة. ونؤكد على الرابطة القوية بينهما. وقد توصل العلماء إلى حقيقة أثر انفعال الحب على جسم الإنسان فوجدوا أن انفعال الحب يؤثر على بعض مراكز التنشيط والتهبيط في المخ بما يخص أو يؤثر على الغريزة الجنسية كردة فعل. ويأتي هذا الأمر بأن انفعال الحب يعطي إشارة معينة للمخ ترسلها للجسم ليقوم بإنتاج المورفين هي التي تجعل حالة الدغدغة والاستلذاذ فتدفع إلى الاشتهاء الجنسي. إن الحب كذلك يجعل الجسم ينتج كمًا كبيرًا من الفيتامينات هي التي تجعله نشطًا صحيًا. وإحدى صور ذلك الوضع الصحي الشهوة الجنسية. كما وجد أن الجسم الذي يفيض صاحبه حبًا يفرز في الدم مادة تشبه الفاليوم مما يجعل العاشق أو العاشقة شبه متخدرين فيستسلمون لمشاعرهم الجنسية بلا توتر.

ويعتبر كابلان من الذين أولوا الحب والشهوة أهمية في دراساتهم وأحد نتائج أبحاثه أنه يرى أن الحب يجعل المخ بين نشط فيزيد الشهوة الجنسية ومرتخي فيحدث التوازن العصبي. ولقد وضع كابلان معادلة أصبحت مشهورة بشأن تأثير الحب على الجنس فقال إن الرغبة الناتجة من الحب تؤدي إلى الإثارة والإثارة تؤدي إلى النشوة الجنسية. ولقد قام كابلان بوضع تدرج للقلق وتأثيره على الحياة الجنسية (Hatfield & Rapson 1987).

ومع كل ذلك هناك رأي مخالف يؤكد بأن الحب والرومانسية أمران ليس ضروريان حتى نحصل على جنس جيد (Sauders & Gains 1987) إلا أننا نؤكد أن إنسانية الإنسان لا تتم إلا بالحب فبه وحده تصح كل الأمور.

٢ ـ اعرفي نفسك

كثيرًا ما نطرح على أنفسنا هذه الأسئلة: لماذا فعلت هذا الشيء؟ لماذا لم أفعل هذا الشيء؟ لماذا أشعر بهذا الشيء؟ ولماذا لا أشعر بهذا الشيء؟ وغيرها من الأسئلة التي نتواجه فيها مع ذاتنا فيما يخص سلوكنا ومشاعرنا العامة والجنسية بشكل خاص. إن كثيرًا من التعقيدات الخاصة بمشاعر وانفعال وسلوك المرأة الجنسي هي نتاج انعدام الدراية بالنفس. إن هناك أمر غريب نمارسه في حياتنا وهو أننا نجلس ساعات خاصة

في جلسات «النميمة» لنحلل سلوك الآخرين وبعضنا أصبح جيدًا في رسم الخطوط العريضة بشخصيات الآخرين من كثرة التركيز عليهم، لكن هؤلاء يجهلون الإمساك بخيط من خيوط شخصياتهم. ولعل هناك حيلة نفسية تمارسها النساء ودراسة الإنسان لمساره النفسي والفكري يوفر عليه كثيرًا من الأمور التي تغير فكره وسلوكه.

إن كثيرين منا يتعاملون مع أنفسهم بشكل مجحف. فنجد بعض النساء تقول «أنا أعرف نفسي لا يمكن أن أصبر على الشيء الفلاني». والحقيقة أن العناد والتعنت هما دائمًا اللذان يبرزان عندما نريد أن نثبت على موقف ونؤكد درايتنا بذاتنا وغالبًا نكون مخطئين فنحن نعتمد على انفعال لحظي لنقول نحن نعرف ذاتنا في حين أننا قد نكون من القوة ومن العمق أكثر مما نتصور بل إننا قد نكون أكثر سلبًا وأكثر إيجابًا مما نعتقد في ذاتنا.

إن المرأة التي تعاني من ضعف التفاعل الجنسي قد لا تختلف عن أي امرأة أخرى في انعدام معرفة الذات، فيما عدا أن هذه لديها مشكلة. ومن منطلق هذه المشكلة تحتاج المرأة إلى أن تعرف نفسها كضرورة علاجية. ولعل السؤال الأكبر الذي يجب أن تطرحه المرأة المصابة بضعف التفاعل الجنسي هو: ما هو اتجاهها العام في الحياة؟ هل هي إنسانة روحانية، مادية، بين البين؟ وغيرها من الأسئلة التي تشكل أساسًا وجوديًا عامًا. ثم ننطلق إلى السؤال الاتجاهي الخاص بالجنس «هل أنا إنسانة غريزية، روحانية، أو إنسانة تملك الاتجاه الخلطي بالنسبة للنظر في الغريزة الجنسية». ثم تأتين إلى طرح أسئلة على ذاتك تجدين فيها الخطوط العريضة في شخصيتك، هل أنت شخصية مرسلة أو شخصية مستقبلة بشكل عام، وفي الجنس بشكل خاص. هل أنت شخصية شرهة أم شخصية ذات طابع تقتري. ثم نأتي إلى الجانب الخاص بانفعال الحب والكراهية بشكل عام ماذا تحبين وماذا تكرهين وماذا يعجبك.

لو جلست مع نفسك ووضعت ورقة وقلم وطرحت كل تلك التساؤلات العامة في الحياة والخاصة في الأمور الجنسية فلربما تستطيعين أن ترسمي لنفسك تصوّرًا معينًا. إن الصورة العامة لنا قد تعطي مؤشرًا جيدًا عن الصورة الجنسية كما أن الصورة الجنسية قد توضح لماذا نحن هكذا بشكلنا العام. ما يلي نموذج لكيفية رسم صورة تقريبية عن نفسيتك بناء على تلك الأسئلة السابقة التي اقترحنا طرحها على نفسك. (اتجاهي في الحياة مادي وأنا إنسانة غريزية أي أن المتعة الجنسية البحتة أمر ضروري

جدًّا عندي وأنا إنسانة اندفاعية وذات شخصية مستقبلة وشرهة وأكثر ما أحبه في الجنس هو الشعور بأني مهمة وأكثر ما أكرهه إني أشعر بأنني مستغلة). إن هذا الرسم النموذجي العريض للشخصية رغم عدم تفاصيله الدقيقة إلا أنه يوضح أن صاحبته إنسانة ذات تركيز مادي الفكر والحياة. وهي شخصية تسعى لإشباعاتها الذاتية وتؤمن بالتمركز حول ذاتها وتريد الآخرين أن يفعلوا نفس الأمر على ألا يكون هناك أخذ بلا عطاء من قبل من حولها وإلا لاعتراها شعور بأنها مستقلة وأمام أي شعور سلبي هي إنسانة انتقامية قد تؤذي الآخرين وذاتها. إن هذا الرسم لهذه المرأة يجعلنا نعتقد أنها لو كانت مصابة بحالة ضعف في التفاعل الجنسي فقد يعود ذلك إلى سوء التعامل مع ذاتها المتورمة أو وجودها مع زوج لا يركز عليها وعلى إشباعاتها.

إذا اي امرأة تستطيع أن ترسم رسمًا ولو مبدئيًا لشخصيتها. ومن خلال هذا التصور تبستطيع أن تعرف لماذا هي في حالة ضعف تفاعل جنسي فهذه الأسئلة التي تطرح على النفس يمكن من خلالها معرفة سبب الخلل الموجود. وقد يبدو الأمر ليس بهذه السهولة وقد تحتاج المرأة الى طرف متخصص حتى يساعدها على رسم صورة لنفسيتها والوضع الأفضل طبعًا هو الاعتماد على مساعدة أخصائي نفسي.

ان رسم صورة للنفس أو السلوك العام والخاص للانسان تجعله قادرًا على تفسير كثير من مظاهر سلوكه وقادر على المواجهة مع السلبيات وتعديلها. فالمركزية الذاتية عند المرأة المصابة بضعف التفاعل الجنسي هي التي تجعلها لا تتفاعل مع الجنس بشكله الصحيح المعتمد على الأخذ والعطاء. ويكون اهتمامها مركزًا على ماذا آأخذ، ماذا يشبعني، وماذا حرمت منه وهذا الذي يجعلها لا تتفاعل بشكل صحيح. وقد تكون الروحانية الشديدة هي التي تجعل تفاعل المرأة مع مشاعرها الجنسية ضعيفًا وابتعادها عن غريزتها الطبيعية هو الذي يولد حالة ضعف التفاعل الجنسي الذي يصيبها. وقد يعتقد كثيرون انه صعب أن أغير نفسي وأنا أظن أن أول خطوة هي المواجهة مع نقاط الضعف والقوة ويأتي بعد ذلك التركيز عليها فأضعاف السلبي منها وذلك بالعناد في تجاهله أو ترويضه. وهذا قد لا يكفي فيه التركيز الذاتي والتمرين الذاتي ولكنه يحتاج مساعدة أخصائي. وما ينطبق على نقاط الضعف أو النقاط السلبية ينطبق على نقاط القوة أو النقاط الايجابية في الشخصية التي يمكن تدعيمها والتركيز عليها وابراز قوتها.

اعرفي زوجك

مبدئيًا نحن الشرقيات نتزوج رجالاً لا نعرفهم وليس هذا نقدًا بقدر ما هو مواجهة مع واقع أكيد من التقاليد التي نعيش فيها. فنظام الزواج التقليدي يجعلنا نرتبط بانسان لا نعرفه لكن قد نعرف خطوطًا عريضة عنه مثل تعليمه، راتبه، وضعه الاجتماعي بمعنى اننا نعرف ظروفه الشكلية أما الجوهر فلا نعرفه، وبالتالي نحن نتزوج الظروف العامة للشخص ولا نتزوج الشخص نفسه أو نتزوج بطاقته المدنية التي تحتوي على المعلومات العامة ولا نتزوج شخصية الشخص. وحتى تلك الزيجات التي تمت من علاقة ومعرفة فانها ذات طابع سطحي تعتمد على لعبة التظاهر بالشكل المقبول. وحتى لا نجحف الطريقة التقليدية في الزواج ونضع كل اللوم عليها هناك أمر حقيقي يجب أن نتواجه معه وهو انه حتى الزواج بعد معرفة لا يعطي المعرفة الصحيحة، فالمتعارفون أو ذوي العلاقات قبل الزواج يحرصون على ابراز الجيد والمثالي فيهم. وبدون قصد الغش فنحن لا يمكن أن نعرف بعضنا البعض الا إذا عشنا معاً. فالرجل والمرأة إذا احتوتهما أربعة جدران وحمام مشترك وطفل مشترك وميزانية مشتركة وكان هناك احتكاك يومي لحظي ساعتها يعرفان بعضهما أو يظهر لبعضهما البعض ما فيهما. وهناك أمر واقعي أكيد هو انك لا تعرف انساناً إلا إذا رأيته من خلال أمور حياتية صغيرة وهذه لا تتسنى بسهولة من المعايشة عن بعد والمراقبة عن بعد ولكنها تظهر بشكل جلي من المعايشة.

والانسان بطبيعته يظهر الجانب الايجابي به. فقلة أولئك الذين يطرحون نقائصهم ونقاط ضعفهم. ان اظهار الايجابيات الذاتية حماية نفسية تلقائية. لكن ومع ذلك فان الانسان لا يستطيع أن يخبيء خيوط شخصيته دائمًا بل ان هناك مواقف يفرط فيها زمام الضبط وتظهر أمور جلية، وهناك امكانية أن نسعى لاكتشاف بعض الأمور بتعريض هذا الشخص للسؤال أو لموقف حتى نعرف ميوله واتجاهاته حتى لو كان هذا الرجل جاء من أجل زواج تقليدي. لكن ما يحدث في الغالب اننا نسأل عن أمور عامة ولا ندخل في بعض التفاصيل الدقيقة المهمة عندما نريد الارتباط بشخص. كم واحدة سألت رجل عن نظرته للانجاب ولدور المرأة في حياته عندما تقدم لخطبتها؟ ندرة ان لم نقل ولا واحدة. اننا محكومون بالخجل أحيانًا، كما اننا نسعى

للستر وليس للسعادة في ارتباطاتنا الزوجية. ان الأمر ذات الأمر يحدث مع الرجل الذي يريد أن يرتبط بفتاة فيسئل عن أمور عامة تخصها وليست أمور مهمة في شخصيتها واتجاهاتها وميولها.

لكن لنفترض ان قدرنا هو هذا النوع من الارتباط واننا شئنا أم أبينا فان هذا هو الطريق العام للتزاوج، هل نصل بعد ذلك ومن العشرة الى معرفة تفاصيل نفسية أزواجنا كنساء؟ باختصار أغلبنا يقضي أعوامًا من الزواج جاهلاً الخيوط الأساسية التي تكون تركيبة الزوج وكثيرات يتعايشون المشاكل العامة والجنسية وكل ذلك يعود الى اننا نجهل شريك حياتنا. ويعود الجهل بشريك الحياة إلى أمور كثيرة منها:

١ ـ انعدام الموضوعية. فنحن لا نقف لندرس سلوك وردود أفعال واتجاهات الزوج من منطلق موضوعي بحت بل كثيرًا ما نسرب ما تعودناه وتشربناه ورأي وتأثيرات الآخرين في أحكامنا وبالتالي تكون هذه الأحكام غير صحيحة. نحن نحتاج شيء من الانسلاخ عن ما هو موجود فينا حتى نرى هذا الانسان على حقيقته.

٢ ـ نحن نركز على النقطة التي لا تعجبنا ونرى كل شيء من خلالها ولو كان هناك ادراك شامل كلي للزوج لأمكن تفسير بعض النقاط السلبية من خلال النقاط الأخرى وأمكن أولاً تحجيم نقاط الضعف ثم ايجاد تبرير لها.

٣ ـ نحن نقيس نقاط ضعف وسلبيات الزوج بعزلة عن نقاط ضعفنا وسلبياتنا ولو أن كل زوجة وضعت خطوط شخصيتها بجانب زوجها لربما وجدت ان بعض ما فيه هو ردود فعل أو نتاج ما فيها.

٤ ـ نحن نعتمد على الشكل الظاهري للسلوك ولا نعتمد على التركيب الداخلي الفعلي فيه، فبعض الرجال يكون له شكل ظاهري من السلوك مخالف بتاتًا لحقيقة السلوك الفعلي أو نيته الفعلية.

٥ ـ البعض يعتمد على الفكرة والانطباع الأولي وبناءًا عليه يقيس كل شيء. وكثيرًا ما تكون المرحلة الأولى في الزواج مرحلة غير صحيحة لتثبيت مفهوم معين عن الزوج، ذلك لأن الطرفين يتواجهان مع عملية التوافق ين ما يختلفان عليه فيحدث نوع من التطاحن الطبيعي بعدها تبدأ المسيرة الهادئة القائمة على فهم كل ما يريده

أحدهما من الآخر. ان تكوين صورة وتثبيتها والسير عليها بناءًا على المرحلة الأولى خطًأ لأن المرحلة الأولى مفترض أن تكون مرحلة توافق.

٦ ـ هناك النظرة التشائمية والقائمة على «لا فائدة» في تغير السلوك. ان هذه النظرة المملوءة باليأس هي التي تجعل المرأة لا تعمل لتصحيح بعض ما في زوجها.

٧ ـ هناك أمر مهم: اننا في حكمنا على الزوج وفهمنا له لا نعتمد على أنفسنا فقط بل ندخل أناس ينظرون ويحللون سلوك الزوج معنا كالأهل والأصدقاء وهذا يزعج الزوج ويجعله يتفاعل بشكل سلبي.

٨ ـ هناك البعض من لا يهمه أن يعرف أو لا يعرف انه يجب أن يعرف الزوج وبالتالي تتعامل هذا النوع من النساء مع الزوج بشكل تلقائي ورتابة فيفوتها الكثير من الأمور الجيدة إذا عرفت ويفوتها أن تتخلص من كثير من الأمور السلبية الموجودة في حياتها.

ان النقاط السابقة والتي تبدو عامة لها ركائز أساسية وانعكاسات حقيقية بطبيعة العلاقة العامة للمرأة بالرجل زوجها وبشكل خاص علاقتها الجنسية معه. إنّ العلاقة العامة للرجل وللمرأة تنعكس على علاقتها الجنسية كماَ تنعكس علاقتها العامة أيضًا على علاقتها الجنسية. ان الحياة التي فيها تفاهم ووعي ومودة ودفىء بشكل عام تنسحب الى العلاقة الجنسية كما ان العلاقة الجنسية غير المريحة غير المشبعة تطفح على الحياة العامة.

> قبل أن أحل مشكلتي الجنسية مع زوجي كانت حياتنا جحيمًا حتى علاقتنا بالأطفال كانت سيئة لكن بعد أن وصلت الى درجة من التفاعل الجنسي الجيد مع زوجي حتى أطفالي بعقلياتهم البريئة لاحظوا علي شيئاً من الراحة.
>
> **من ملفات الكاتبة**

ومن منطلق النقاط السابقة يمكننا أن ندخل الى معرفة الزوج كالآتي:

١ ـ ان أهم ما يجب أن نبدأ به للدخول الى معرفة الزوج هو ان هذا الانسان عاش فترة ما قبل الارتباط بنا بظروف مختلفة وتجارب حياتية مختلفة وباستعداد مختلف جعله بهذا الشكل. فطبيعي أن نتقبل الاختلاف فأحيانًا تكون الزوجة قد

نشأت في جو أسري فيه حرية للبنت، مستقلة برأيها والتعبير عن رغباتها. في حين يكون الرجل نشأ في بيت تقليدي فيه المرأة تأتي بالمرتبة الثانية ونساء البيت ليس لهن رأي. وعندما يتواجه الاثنان فيما يخص حياتهما الجنسية وتطرح الزوج عدم اشباعها وتجد منه ردة فعل نافرة مستنكرة يجب أن تتقبل المرأة ردة الفعل هذه فهي انعكاس تربية سنوات. ولعل أسلوب التدريج لتغيره هو الأفضل وقد لا تصل المرأة الى نتيجة سريعة لكن وعلى مدى طويل فان أسلوب الخطوة خطوة تجعل هوة التربية تقترب وتقل وهي الأسلوب الأفضل.

٢ ـ هناك النموذج الراسخ للعلاقة الجنسية، فبعض الرجال يصبح لديه نموذج راسخ للعلاقة الجنسية مع المرأة. هذا النموذج اما أن يكون نتيجة تجربة فعلية أو نتيجة قراءة أو نتيجة سماع. فمثلاً البعض من الشرقيين تكون تجربته الأولى مع بائعة جسد وفي هذه العلاقة التجارية الجنسية لا تهتم هذه المرأة عادة بالتدريج والمداعبة انها تريد الرجل أن يبتدأ وينتهي والسلام. لذا فهناك كثيرون يتعلمون من هذه التجربة نموذجًا من العلاقة الجنسية يشبه عملية التبول ويتعاملون مع غريزتهم الجنسية بشكل استفراغي ضروري دونما الاستمتاع الطبيعي واعطاء المداعبة حقها. هذا النوع تتواجه معه الزوجة بمشكلة انها لا تأخذ وقتها وكثيرًا ما تصيح الزوجات بأنه لا توجد رومانسية ولا تشعر بشيء. ويوجد رجال آخرون تكون تجربتهم مع بائعة الجسد مختلفة تمامًا خاصة إذا حدثت هذه التجربة وهم صغار في العمر، فتقوم المرأة التي تعطيهم الجنس بكل شيء وهم يكونون في موقع المتلقي. وحينما يدخلون الحياة الزوجية ويمارسون الجنس مع زوجاتهم يجدون أنفسهم في مأزق أن يلعبوا دور المبادر. وهنا نقول ان الميراث غير الصحيح صعب ويقع على عاتق المرأة تصويبه. والمرأة يجب أن ترصد النموذج الذي ستعلمه زوجها وأفضل لو عرفت وبشكل تلقائي منه أين وكيف تكون هذا النموذج السلبي عنده. ثم تبدأ بتصحيحه فان كان الزوج من النوع المتسامح وصارحها بتجربته فلا مانع من مخاطبة هادئة بشأن هذه التجربة ومقارنتها بنموذج المشاركة والتفاعل المتبادل. فاذا كان النموذج الذي رسخ في ذهنه هو المستقبل فهذه أيضًا مسئوليتها بأن تخبره بأن الجنس لعبة فيها كل من الزوجين يلعب المرسل والمستقبل فأي طرف يلعب دورًا واحدًا يفقد شيء من المتعبة.

٣ ـ كل من المرأة والرجل لهما عقدهما وتجاربهما الخاطئة والسلبية بشأن

الجنس. ان تبادل التجارب بقلب صافي ونية في المساعدة والمشاركة أمر جيد ويقوي العلاقة الزوجية ويحل كثيرًا من الأزمات الجنسية. ولعل حظ الرجل أوفر في طرح مشاكله وتجاربه الجنسية من المرأة وان كان بعضها يمس شخصه لكن افتراض حسن النية والتقبل ضروريان. ولعل أكبر الأخطاء التي ترتكب هو الالحاح والمطالبة بمعرفة التجارب والأخطاء السابقة ثم اتخاذ موقف سلبي تجاهها ساعتها يحدث شرخ وانعدام ثقة يصعب رتقه. ونريد أن نؤكد بان التجارب الجنسية ليست بالضرورة الفعلية انما حتى الخيال والاحتلام عند المرأة والرجل يعتبر تجربة جنسية.

> زوجي يكره المداعبة ولقد تواجهت معه بشكل جيد وأخبرته انه لا بد أن يكون قد مر بأمر سيء. وبعد فترة عرفت السبب، فقد تعرض زوجي لنوع من الاغتصاب من بعض الأشقياء الكبار في المدرسة عندما كان طالبًا في المتوسطة. ومن يومها وهو يكره أي ملامسة حتى لو كانت طبيعية. بعد أن أخبرني زوجي بهذه الحكاية لا أدري ماذا حدث لي، شعرت بأنه رجل غير كامل وهذه القصة لم تذهب عن ذهني أبدًا والشيء الغريب اني بدأت أكش من زوجي وهو لاحظ ذلك ومن يومها أصبحت حياتنا جحيمًا.

من ملفات الكاتبة

ان تقبل تجارب الرجل أمر يجب أن تضعه المرأة الزوجة في ذهنها فتأخذه على الأقل من باب القضاء والقدر ولأنها الأكثر التصاقًا به والأكثر تأثرًا بما يحمله عقله وقلبه لذا وجب عليها أن تلعب دور المستقبلة والمعالجة والمتفهمة. وكثيرًا من العلاقات الزوجية قويت واستقامت في لحظ مصارحة وبكاء وألم وتوافق. ان كثيرًا من المشاكل المتعلقة بضعف التفاعل الجنسي عند المرأة والعائدة المى ضعف أو أخطاء في دور الرجل ممكن أن تعود الى تجربة خاطئة أو موقف سلبي. لذا إذا كان سبب هذا العطل سوء في دور الرجل كان البحث عن التجربة وحلها هو الأفضل.

٤ ـ كثيرات يعتقدن ان الرجل يعرف كل شيء عن الجنس وكثيرات ممن يجدن نقصًا أو قصورًا في التمتع الجنسي يلقين اللوم على الرجل ويتهمنه بالتقصير. بينما في حقيقة الأمر قد لا يعود الأمر الى تقصير بقدر ما يعود الى جهل وقلة معرفة. ان للرجل الشرقي بالذات تجارب جنسية محدودة وهذا المحدود منها فيه كثير من

اللبس والأخطاء. وأحيانًا تكون قراءات المرأة وسماعها بالأمور الجنسية أكثر غنى من الرجل. فلا يجب على المرأة أن تلوم الرجل على قصور ليس له ذنب فيه. ولا يجب أن تبخل بأن تعطيه المعلومة لاسعاده وإسعاد نفسها. وقد تتواجه البعض بمحاذير كثيرة منها خجلها كامرأة ومنها خوفها من أن يسألها «من أين عرفتي هذا؟» وان المرأة يجب أن تقيس وتزن عقلية وردود فعل الرجل الزوج الذي أمامها وبناءًا على هذا التصور يكون اعطاء المعلومة. وليس بالضرورة أن تعطى المعلومة هكذا علنًا فهناك الايماءة ولغة الجسم التي توجه بدون لفظ. ان مشكلة ضعف التفاعل الجنسي قد تعود الى ضعف معرفة وعدم المام الرجل بكثير من القضايا الجنسية ولا ضير بأن تساعده المرأة فتساعد نفسها.

٥ ـ ان الرجل الشرقي خجول على عكس ما تعتقده المرأة بأنه جريء وان كان كثير من الشرقيين يتواجه مع خجله بسلوك عكسي يغطي فيه ذلك ويظهر جرأة تفوق المرأة فقط لأنه يفترض أن يكون أجرأ. ان واقع الحال يثبت ان الرجل الشرقي خجول وفي الأمور الجنسية قد يسرع الرجل في العملية الجنسية فقط لأنه خجول من الاطالة فيها. والبعض من الرجال الشرقيين قد ينتج احراجه خوف من احراج الزوجة بمداعبتها أو ملامستها. فيعتقد ان هذا السلوك الطبيعي قد يحرج المرأة أو يراه أمرًا مضحكًا فيبتعد عنه. ان الرجل الشرقي يحتاج شيء من التشجيع وأحيانًا المبادرة. فهناك أمر تجهله كثيرات ان الرجل تعلم أن تقوم المرأة بشئون كثيرة له مثل أمه واخته ولذلك فهو يعتمد على المرأة ويخجل من احراجها. وكثير من حالات ضعف التفاعل الجنسي تعود الى كون الرجل خجول. فالمبادرة والتشجيع ومساعدته في كسر الخجل قد يحل كثيرًا من المشاكل.

٦ ـ ان كثيرًا من النساء المصابات بضعف التفاعل الجنسي أو أي عرض جنسي آخر يكن متزوجات من رجل لديه مشكلة جنسية. وحسب دراسات ماسترز وجونسون ومن خلال دراسات النساء المصابات بضعف التفاعل الجنسي (البرود) اتضح لهم ان كثيرًا من حالاتهما متزوجات من رجل لديه مشكل سواء كانت عجزًا، سرعة قذف، أو ضعف تفاعل جنسي ذكوري. لذا وجب على المرأة التي تعاني من ضعف التفاعل الجنسي تقصي مشكلة زوجها، البحث عنها والسعي لحلها ذاتيًا أو بدعوته طلب المساعدة المختصة. وكثيرًا ما تكون مشكلة المرأة ردة فعل مشكلة

الزوج. ومتى ما حلت مشكلة الرجل حلت مشكلة المرأة تلقائيًا.

والحقيقة انه حتى اذا كان الزوج ليس طرفًا ضروريًا كشخص في المشكلة، وان مشكلة ضعف التفاعل الجنسي، مشكلة تخص المرأة مائة بالمائة فان للزوج دور في التشخيص وفي العلاج ضروري، ومعرفة شخصية الزوج، استعداداته وميوله يسهل تحديد دوره العلاجي في مساعدة زوجته. كما سيتضح ذلك في الخطوات القادمة (ZIMMER 1987).

٤) فن التواصل بين المرأة والرجل:

كثيرون منا يتزاوجون ولا يتعايشون، يتعايشون ولا يتواصلون. ان الزواج علاقة والجنس علاقة والعلاقة فن وليس مجرد كلمات والتصاق أجساد. وكمنطلق أساسي يمكننا القول ان الخطأ الأساسي الذي نركتبه في علاقتنا الزوجية هو اننا نحمل أحيانًا نموذجًا من الأدوار قبل الزواج، أدوارًا تشربناها من الحياة الاجتماعية ونسحبها الى حياتنا الزوجية ومن هذه الأدوار:

دور الأم والابنة: فكثيرات يدخلن الزواج بدور أمومي ويمارسن دور الأم مع الابن مع وضع الزوج في محل الابن. فنجد الزوجة تحب السيطرة والتوجيه، أو تغرق الزوج بالحنان والعطاء وتطالبه بالطاعة وعدم نكران الجميل. وبعض الأزواج يستمتع بهذا الدور خاصة الرجل الشرقي إذ انه يرى خلال هذا النوع من العلاقة صورة الأم. لذا عند هؤلاء المتطرفون بهذا النوع من العلاقة مجرّد ما يأتي طفل حقيقي وتنتقل الأم الى الأمومة الحقيقية حتى ينخلق شرخ في العلاقة مع الزوج الذي يشعر بأنه فقد الحنان.

دور الأب والابنة: كثيرات يدخلن الزواج بروح البنت وتتعامل مع الزوج كأب تتدلع وتبكي وتريد طلباتها أن تنفذ وتطلب منه بشكل ملح أن يلعب دور الأب يسيطر وينهر ويوجه، وهذا النوع من النساء يزعجها انشداد زوجها لأطفاله بعد الانجاب وتضع أمامه حيرتها وتعبها في أمور جانبية حتى تشغله عن الأطفال. وقد يحدث كل ذلك بشكل لاشعوري.

دور الصديقة: البعض من النساء تنظر للزواج وكأنه علاقة صداقة كله ألفة

ومودة ولكن هناك حدود في الأخذ والعطاء.

دور الحبيبة: البعض تغرق بدور الحبيبة وهذه تركز على الجانب الرومانسي في العلاقة وتزعجها الأمور الواقعية في الزواج كالشؤون المادية مثلاً وبعض التصرفات التلقائية من الزوج. انها تريده فتى أحلام مثالي وتكره المواجهة الواقعية معه.

وهناك من تلعب دور الزوجة: وهو الدور الجيد الحقيقي القائم على شيء من الصداقة والمحبة والحنان والمشاركة في كل شيء بما فيها الجنس (McCary & Copelaud 1979)

ان نظام الزواج أو منظمة ومؤسسة الزواج جيدة اذا عشناها وبنيناها بطريقة صحيحة. ان كثيرين يدخلون نظام الزواج بفكر خاطىء ويمارسون أدوارهم فيه بشكل خاطىء. ان الزواج مفترض بل يجب أن يكون وبالدرجة الأولى علاقة انسانية فيها يتم تحمل الألم والعوارض والمشاكل التي تحدث، فيها روح المشاركة بكل شيء. ان الزواج أن يخلق علاقة تتواجه مع أي عارض يحدث سواء كان عارض مرضي، نفسي، اقتصادي تتواجه معه معًا كزوجين بشكل ملتحم. لكن لو كان الزواج مجرد علاقة محددة بهدف أو اشباع واحد سواء كان الجنس أو المال أو الأطفال فان حدوث خلل يعطل هذه المؤسسة وينهيها بل ان بعضها حتى وبدون أن ينتهي يكون نظام بليد تافه، ليس له طعم. وكما سبق أن قلنا ان هناك أدوار خاطئة يدخل فيها نظام الزواج وبناء على هذه الأدوار نصنّف الزواج ونحدد امكانيته ويبقى الزواج القائم على المشاركة وتبادل الأدوار هو الأفضل والأنجح. وتبادل الأدوار هذه يجب أن يقوم على عنصر أساسي هو التواصل. التواصل العام للحياة الزوجية والتواصل الخاص بالاشباع الجنسي. وكما سبق أن ذكرنا ان الاشباع العام في الحياة الزوجية ينعكس على الاشباع في الحياة الجنسية والعكس صحيح غالبًا. ان التواصل اللفظي والتواصل الجسدي بين الأزواج يعتبر مشكلة عامة وذلك يعود في تواصلنا ويختص بحاجاتنا البقائية كالأكل والشرب والعمل، لكن التواصل النفسي في شخصيتنا الشرقية ما زال يحبو وان كان هناك تواصل عاطفي. فنحن نتواسى بشكل جيد لكن منطقة الجنس محظور فيها التواصل اللفظي حتى لو كان تواصل ارشادي توجيهي.

وقد لا نختلف عن كثير من المجتمعات الغربية، فالجنس كمادة محرمة يعتبر

ظاهرة عالمية لكننا نحظه بالدرجة الأكبر من التكتم. وينسحب هذا الضعف في التواصل بالأمور الجنسية الى الحياة الزوجية فنجد كثيرًا من الأزواج يتزوجون وينجبون لكن التواصل الجنسي بينهما ضعيف بل ان البعض قد يكون تواصله معدومًا. ولعل الكثيرين يرون ان الجنس لا يجب أن يكون فيه كلام أو تواصل لفظي ويفضلون التواصل الجسدي مباشرة. ويرى بعض الأزواج انهما ينسجمان معًا بصمت أيديهما وعيونهما وكل حركات جسديهما بدون كلام. ان الاتصال الجسدي يؤدي غرضًا جيدًا ويغني أحيانًا لكن هناك حالات يكون الاتصال اللفظي فيها ضرورة. ولعل حساسية اللفظ الجنسي والتعبير عن الرغبة الجنسية هي التي تخلق هذه الصعوبة. وان كان هناك فريق من الناس يرى انه لا بأس من التواصل اللفظي ولكن يفضل لفظ التورية الذي يتجنب فيه خدش الحياء أو خدش ستار الجنس ويرى هؤلاء مثلاً انه بدلاً من أن نقول «أريد أن أمارس معك الجنس هذا المساء» يقولون أشعر بانني مشتاقة اليك الليلة» أو «أحتاج حنانك». ويمتد ذلك طبعًا على كل الأمور الجنسية الأخرى سواء تعبير الاشتهاء أو أسماء الأعضاء أو العملية. وهناك دراسات أجنبية كثيرة أجريت عن تلك البدائل ـ ألفاظ التورية ـ التي تستخدم. والحقيقة انه هناك شيء من الجمال في أسلوب التورية وشيء من الاغراء وشيء من الرقي. لكن أيضًا شيء من المصارحة اللفظية له نفس الفعاليات والتأثيرات الايجابية. وأحيانًا تكون المصارحة باللفظ الصريح ضرورة للتفاهم بشكل عام. وضرورة علاجية بشكل خاص.

ان التربية الانثوية الذكورية توجد كثيرًا من الفروق التي سبق شرحها. فتخلق لنا فارق بين المرأة الرجل وقبول اجتماعي بالتلفظ الجنسي. فالبنت تتربى على أن لا تتلفظ جنسيًا ولا تعبر عن نفسها جنسيًا في حين ان الولد تكون تربيته أكثر مرونة ومقبولة من اللفظ الجنسي أو التعبير عن رغباته الجنسية. لذا نجد ان ظاهرة وقوف الولد أمام أهله والتصريح «محتاج أتزوج» والذي يعني به بشكل أو بآخر أريد أن أمارس الجنس. ان هذا التصريح مقبول ولا بأس به. بل ان الكثير من الأمهات والآباء يغتبطون لهذا النوع من التصريح فهو دلالة بأن الولد نضج وأصبح رجلاً. في حين ان البنت التي تومؤ ولو بإيمائة برغبتها تكون مرفوضة ووقحة. وهكذا تنسحب التربية الى عش الزوجية والرباط الشرعي فتجد المرأة غضاضة وحراجة من أن تقول انها راغبة في حين أن الزوج يعلنها وان كان كثيرًا من الأزواج المتفتحين يستطيبون أن تعلن الزوجة

عن رغبتها لأن ذلك دلالة فحولته وايثارته لها. والبعض الآخر لا يتقبلها وهؤلاء خريجو مدرسة «البنت المؤدبة». وهم يستنكفون على امرأة يحترمونها أن تعبر عن احساسها الجنسي ورغبتها حتى مع زوجها. وطبعًا في المقابل كثير من النساء أيضًا بحكم تربيتهن يرفض اللفظ الصريح أن يصدر منهن بل ان البعض تستنكر أن يتلفظ بها زوجها وكثيرات يحتجن وقتًا طويلاً حتى يحدث تقبل من هذا النوع. كثيرات يشعرن باهانة عندما يقوم الزوج ببعض التسميات أو الألفاظ.

> زوجي مريض نفسي أنا متأكدة من ذلك لا أدري لماذا يستمتع ليس فقط أن يقول ما يحب أو ما يكره بل أن يناقش أحلامه ومخاوفه، وتجاربه الجنسية معي وأنا أجد اهانة شديدة عندما يتلفظ بها صراحة.

من ملفات الكاتبة

ان هناك ثلاثة أنواع من التواصل اللفظي الجنسي بين الأزواج. التواصل الاجتماعي المحتشم ويقوم على بعض الألفاظ المتوارية والتي تحمل معنى جنسي وهي ألفاظ يتقبلها الناس بشكل عام.

وهناك اللفظ العلمي وبعض المتحرجين أو المثقفين قد يستخدمه. لكنه يعطي شعور الرسمية أحيانًا. وهناك اللفظ الشارعي وهو لفظ صريح يكون غالبًا مثير أو يعتمد على التصوير والكناية لكنه غير مقبول اجتماعيًا. وكثيرًا من الأزواج يستمتع بهذه الألفاظ. وليس هناك صح أو خطأ في كل ما سبق طالما أن اللفظ يستخدمه رجل وامرأة في علاقة شرعية وفي مكان خاص بهما وحدهما.

ان التواصل بين الزوجين في حال ضعف التفاعل الجنسي عند المرأة «البرود الجنسي» ضرورة علاجية. فالرجل غالبًا له دور في مشكلة المرأة ذات ضعف التفاعل الجنسي. وغالبًا هذا الدور يكون نتاج ضعف تفاعله معها. ولعل أبسط سبب لذلك ان المرأة تجد صعوبة أو خوفًا من أن تخبر الرجل بوجود المشكلة أو أن تخبره بما تريده من الجنس. وأول خطوة في التواصل اللفظي هو كسر حاجز الخوف أو الخجل بين الزوجين. كأن يقول كل منهما للآخر وبالبتناوب كل ما يحب ويكره في الجنس مع الطرف الآخر على أن يكون هذا بإشراف الأخصائي المختص بهذه المشاكل والذي يكون قد أهلهما لذلك ووجد الاستعداد النفسي لكليهما. ان هذا التفاعل ضروري

وهذا التمرين لأسباب علاجية. ويكون التواصل اللفظي الجنسي له مدى حسب كل حالة فهناك من يحتاج التناوب بطرح كل ما يجب ويكره في الجنس مع الطرف الآخر. ولعل أبسط سبب لذلك ان المرأة تجد صعوبة أو خوفًا من الجنس.

ولعل البعض يحتاج أن يقول ما يحب أو ما يكره أو أن يناقش أحلامه ومخاوفه، وتجاربه. ودرجة المكاشفة وخاصة من طرف الزوجة صاحبة المشكلة للزوج. وهناك يجب دراسة استعداد الزوج من قبل الأخصائي وإلا أدت لعكس غرضها وربما أدى ذلك الى حالة نفور.

ولعل النقطة الأهم هو أن تخبر المرأة الرجل بما تريد فكثيرًا من حالات ضعف التفاعل الجنسي ناتجة من أن المرأة لا تتلقى المداعبة أو التكتيك الذي يؤدي الى اثارتها جنسيًا. فكثير من الرجال قد يجهل ما الذي يثير المرأة بالضبط ولعل توجيهه أو اخباره لفظيًا يحل الأزمة. لذا وجب على المرأة أن تخبر الرجل بوجود المشكلة.

والحقيقة انه من الخبرة العلاجية وجدت ان كثيرًا من الأزواج شعر بتقارب أكثر ومشاركة وجدانية أقوى بعد تمرين التواصل اللفظي وكثيرون وجدوا بهذا الانفتاح ان اشتهائهم أصبح أقوى ويمتد في برنامجهم اليومي وليس فقط في فترة الجنس. وهناك كثيرون أيضًا يحتاجون تكتيك التواصل الجسدي بينهم أو ثقافة لغة الجسم والحركة والايماءة والابتسامة كلها حركات جسم قد تجعلنا نفهم بعضنا البعض بشكل يغني عن اللغة اللفظية. ان تعلم فن لغة الجسم يكون كمرحلة تالية بعد أن يتشارك الزوجين بالتدريب اللفظي في التواصل. ويكون التدريب على لغة الجسم بأن يعطي المختص جدولاً يطلب فيه من كلا الزوجين أن يسجل ما يفهمه من لغة جسم الآخر وما هي اللغة الجسدية التي يستخدمها الشريك نفسه حتى يعبر عما يريد. كأن تقول الزوجة «اني أعرف أن زوجي يريدني عندما يبدو عليه الاسترخاء والرقة ويبدأ بالمسح على كتفي ورأسي». وتقول عندما تصف لغة جسمها التي تعلن فيها اشتهاؤها لزوجها «أنا أقوم بالسير والتمايل أمام زوجي عندما أريده أن يعلم برغبتي فيه». وهكذا يلعب التواصل لفظًا وحركة أهمية كبيرة في كسر حاجز التفاعل بين الرجل والمرأة ويكون هذا التواصل غالبًا خطوة أساسية في علاج ضعف التفاعل الجنسي عند المرأة. فكثيرات ممن يعانين من ضعف التفاعل الجنسي تكون أساس المشكلة هو انعدام

التواصل والجهل بما نريد ويراد منا في العملية الجنسية. ان الزوجين اللذين يتمتعان بتواصل جيّد يمكنهما أن يعيشا الدغدغة والاستلذاذ الجنسي طوال برنامجهما اليومي. فالجنس ليس ايلاج وليس جمعة فراش انه حالة من الانتعاش قائمة وبالدرجة الأولى على التواصل لفظًا وحركة. وهناك اختلافات في المدة التي يحتاجها الزوجان صاحبا المشكلة في تمرين التواصل وان كان هناك تأكيد علمي على أن لا تقل فترة تمرين التواصل عن شهر (Lipsives 1987).

٥) الخيال:

ان الحديث عن دور الخيال في حياة الانسان حديث طويل وعلى الرغم من الدراسات النفسية الكثيرة عن دور الخيال تؤكد ان الدرب ما زال طويلاً والحقائق ما زالت تتغير. ان هناك شبه جزم بأن فوائد الخيال تغلب على سلبياته. وان الخيال يلعب دورًا كبيرًا في التوازن النفسي للانسان. وبالنسبة للخيال ودوره في حياتنا الجنسية نجد ان للخيال أدوار كثيرة أغلبها الدور التعويضي لفقدان الواقع الاشباعي للانسان. وهو ما يهمنا هنا في موضوع ضعف التفاعل الجنسي عند النساء. ويتركز دور الخيال في المساعدة على علاج ضعف التفاعل الجنسي عند النساء على كونه أداة تدريبية لبعض نقاط الضعف الموجودة في الحياة الفعلية للزوجين. حينما يجد الباحث نقطة الضعف التي يمكن أن تكون السبب في ممكن أن يدعو الى تدريب خيالي لها.

١ ـ فالزوجة التي تجد صعوبة في المشاركة الفعلية في حياتها الجنسية وتجد حراجة في ابداء دور ايجابي في العملية الجنسية كناتج عن ترسبات تربوية أو نفسية. هذه الزوجة قد يصعب عليها المبادرة الفعلية في حياتها الجنسية. وقد يكون مجرد التفكير بالخطوة الفعلية يسبب قلقًا شديدًا. هذا القلق ممكن أن يخفف بأن يكون التفاعل الأولي تفاعل خيالي تتخيل فيه المرأة نفسها تقوم بالدور الأفضل في حياتها الجنسية، تلعب فيه اما دور المبادرة أو دور المتجاوبة مع الزوج المبادر. وهنا ممكن أن يساعدها الطرف المختص أمام بعض المخاوف مثل ردود فعل الزوج أو الشعور بالذنب وغيرها فيقوم بعمل بعض التقبل للدور ويجري حوارًا يزيل فيه بعض هذه المخاوف. والحقيقة انه في هذه النقطة الخاصة بتمرين المبادرة يجب أن يدرس الزوج بشكل جديد ويدرس تقبله في المبادرة. فلعل ردة فعل شديدة تجاه تلك المبادرة تؤدي الى

رجوع نفسي شديد عند الزوجة. واذا لمس الأخصائي احتمالية ذلك فان تأهيل الزوجة لمثل هذه الردة الفعلية السلبية أمرًا هو الآخر يحتاج تمرين خيال فتتخيل الزوجة مثلاً نفسها تطلب من الزوج وضعًا جنسيًا تحبذه فسيستنكر ذلك فتكون متحضرة له بأن هذا أمر طبيعي، حقها الذي أعطاه لها الشرع والانسانية. وهكذا فقد يكون هذا النوع من التمرين أمر جيد ليس فقط على مستوى التفاعل الجنسي بل أيضًا على مستوى التفاعل العام بين الزوجين.

٢ ـ كذلك قد يكون الخيال تمرين تعويضي لبعض مسببات ضعف التفاعل الجنسي يحدث أن نجد في الحياة الجنسية بين زوجين نقيصة سببها نقطة ضعف في أحد الزوجين. ونقطة الضعف هذه قد يصعب علاجها أو قد يصعب ايجادها أو غير متوفرة بالطبيعة. فالخيال يعوضها ومثال على ذلك ضعف انتصاب عند الرجل مما يجعل العملية الجنسية عند الزوجين غير مشبعة. وقد يعود ضعف الانتصاب هذا إلى عيب خَلْقي مما يجعل الأمر فيه استحالة علاج وفي ذات الوقت تكون العلاقة بين الزوجين رائعة فلا ضير أن تعوض المرأة هذا النقص بأن تتخيل العملية الجنسية مع زوجها كاملة ومشبعة. ان كثيرات ممن يعانين من أمر ما يجدن فيه صعوبة علاج يكون الخيال معوضًا ومشبعًا خاصة إذا كانت العلاقة العامة بالزوج فيها اشباعات نفسية واجتماعية أخرى.

٣ ـ هناك كثيرات ممن يعانين من ضعف التفاعل الجنسي يعود السبب عندهن الى ضعف احساسهن بأعضائهن التناسلية فلا يستشعرن العملية الجنسية. ان الخيال قد يكون علاجًا جيدًا لهذه الفئة وذلك بأن يتدربن على التركيز الحسي بأعضائهن ويكون التمرين متدرج بحث يشعرن بالبظر والشفرين وجدران المهبل وعنق الرحم أثناء العملية الجنسية. ان تجربتي في علاج ضعف التفاعل الجنسي عند النساء (البرود الجنسي) جعلتني أخرج بنتيجة مهمة وهي ان كثيرات من الشرقيات رغم دفء مشاعرهن والاستعداد الطبيعي للانتشاء والتفاعل الجنسي السليم لديهن، إلا ان كثيرات منهن يفتقدن قدرة التركيز على أجزائهن الجنسية أثناء العملية الجنسية. ولعل أهم الأسباب يعود الى علاقة المرأة غير الصحيحة، الغير ايجابية بجسدها في التنشئة الاجتماعية.

٤ ـ تعود بعض أسباب ضعف التفاعل الجنسي (البرود الجنسي) الى حالة

السرحان التي تصيب بعض النساء أثناء العملية الجنسية فهناك كثيرات شعوريًا أو لاشعوريًا يسرحن أثناء العملية الجنسية بأمور جانبية في حياتهن كالهموم المنزلية والأطفال والعمل. ان التدريب الخيالي بمساعدة أخصائي قد يجعل قدرة التركيز على العملية الجنسية والمشاعر الجنسية أفضل بكثير. ان كثيرات من النساء يقدمن أنفسهن كالذبيحة للزوج ويسرحن. هؤلاء النساء يعانين من مشاكل نفسية كثيرة منها شعورهن من انهن أداة يؤدي فيها أمر وينتهي منها. ان هذا الاحساس ليس للرجل ذنب فيه بقدر كون الذنب الأساسي هو ذنب المرأة. هناك بعض النساء تندفع الى السرحان اللاشعوري حتى تهرب من فكرة انها تمارس الجنس.

٥ ـ يعتبر الخيال الجنسي وسيلة لاثراء الحياة الجنسية التي يصيبها الملل ذلك لأن الملل وارد في الحياة الجنسية. بعد فترة من العشرة والرتابة في المعاشرة، ان الخيال قد يجلب شيء من الابتكار والتجديد. كما ان الخيال له دور أيضًا في قتل الرتابة وذلك تتخيل المرأة المصابة بضعف التفاعل الجنسي لحظات الشوق والوله بينها وبين زوجها. وقد تستعيد بالخيال بعض الماضي أو تلهب مشاعرها ببعض ما تتمنى من الحاضر وتطبقه بلحظة احتضان مفاجئة للزوج. أو بحركة شاعرية معينة مما قد يولد الاشتعال من جديد.

ان للزوج دور فعلي في التجاوب الجنسي الخيالي. في مراحل مختلفة كان يشارك هو بخياله أو بخيالها ببعض الأمور السابقة الذكر. قد يكن بينهما حوار مفتوح بمساعدة مختص حول مدى خيال كل منهما في حياتهما الجنسية. لكن أيضًا هذا الأمر لا يعتبر أمرًا سهلاً ويحتاج تحضير نفس جيد للرجل.

٦) العلاج الاشراطي:

والمدرسة الاشراطية أو التطبع الاشراطي كما تسمى أحيانًا تقوم على فكرة ربط السلوك المرغوب أو ازالته بأقرانه بمصدر لذة أو ألم مستخدمة غالبًا نظام الصدمة الكهربائية. والحقيقة ان هذه الطريقة فيها كثير من الصعوبات عندنا في مجتمعاتنا الشرقية لأنها أساسًا تقوم على وجوب الحضور المعملي والارتباط بأسلاك كهربائية خفيفة. ان هذا النموذج غير معتاد عليه أو مقتنع به في مجتمعاتنا وبالتالي يصعب

تطبيقه خاصة إذا كان قرار ايرادي ورغبة في العلاج. ثم ان فعاليته قد أثبتت انها أقوى في حالة الانحرافات والجرائم الجنسية أكثر منها في حالة المشاكل الجنسية العادية (كمال 1984). وممكن القيام بالعلاج الاشراطي بطرق عدة وذلك حسب امكانيات وخيال المعالج. مثال على ذلك أن تجلس المرأة المصابة بضعف التفاعل الجنسي (البرود الجنسي) وتوضع عليها بعض الأسلاك وتعرض عليها صور لزوجها فإذا أمكن قياس اتساع بؤبؤ عينها أو الترطيب المهبلي توضع لها موسيقة جميلة وإذا لم يتحرك فيها ساكن تتعرض لصدمة كهربائية بسيطة. تكرر التجربة عشر مرات في كل جلسة وثلاث جلسات في الأسبوع ولمدة ثلاث أسابيع.

ولكننا نؤكد انه رغم النجاح الذي حققه العلاج الاشراطي في تصويب السلوك الانساني الا ان تطبيقه في المجال الجنسي صعب خاصة في مجتمعاتنا الشرقية ويبقى العلاج الاشراطي أسلوب علمي مستخدم في بعض الدول التي تتقبل تقاليدها خوض هذا النوع من التجارب.

٧) التنويم المغناطيسي:

ان استخدام التنويم المغناطيسي في العلاج النفسي ما زال محط تساؤل وما زال أسلوبًا صعب التطبيق حتى أعتقد ان هناك مريض من نوع خاص ومعالج من نوع خاص يصلح لهذا الأسلوب العلاجي. ولقد تعرض هذا الأسلوب لكثير من النقد واتهم بالدجل وبعدم صلاحيته وفعاليته لكن السجل النفسي يثبت ان التنويم المغناطيس حقيقة موجودة وناجحة إذا تمت معرفة الطريقة الصحيحة لعملها من قبل المعالج الصح. وما يهمنا هنا وفي علاج ضعف التفاعل الجنسي عند النساء أن نقول أن التنويم المغناطيسي ممكن أن يفيد المرأة بما يلي: ـ

أ ـ اخراج مكنون اللاشعور فكثير من حالات ضعف التفاعل الجنسي (البرود الجنسي) تعود الى بعض التجارب المؤلمة أو الغير مرغوبة المدفونة في اللاشعور والتنويم المغناطيسي قد يساعد في اخراجها وبعد ذلك تعالج الحالة من خلال المواجهة مع تلك التجارب المدفونة في اللاشعور أو تفهمها أو العلاج منها.

ب ـ ان التنويم المغناطيسي اسلوب استرخاء جيّد ومتى تم استرخاء المريض اصبح من

السهل استخدام أي أسلوب علاجي معه.

ج - يعتبر التنويم المغناطيسي أسلوب ايحائي يفيد كثيرًا بغرس بعض الأفكار ايحائيًا في ذهن الحالة. كأن يوحي للمرأة تحت التنويم المغناطيسي بأنها قادرة على الاشتهاء. قادرة على الاثارة الجنسية، قادرة على التفاعل، إلخ. لكن هذا الأسلوب رغم فعاليته إذا أمكن استخدامه، إلا انني من المؤمنين ان العلاج بالوعي الكامل وبخلق إرادة مشاركة في العلاج أفضل من زرع العلاج في نفس انسانة نائمة.

٨) علاج خفض التوتر:

قد يكون سبب مشكلة ضعف التفاعل الجنسي حالة توتر أصابت المرأة وقد يكون وجود مشكلة ضعف التفاعل الجنسي قد ولدت حالة توتر زادت من حدة المشكلة. وسواء كان التوتر سبب في خلق المشكلة أو المشكلة ولدت التوتر تبقى هناك حقيقة علمية نلمسها نحن المعالجون وهي أن في مثل هذه الحالة فان خفض التوتر قد يحل المشكلة من أساسها أو قد يساعد على حلها بمعدل لا يقل عن ٥٠٪. كذلك فان التوتر الناتج أيضًا من وجود المشكلة فانه باختفاءه تتقلص المشكلة. وهناك وسيلتان لخفض التوتر يعملان متظافران وهما الاسترخاء والمساج.

أ) الاسترخاء:

يعتبر الاسترخاء من أقدم وسائل خفض التوتر ولعل البحث في قدمه يجعلنا نصل في النهاية الى انه فطرة تولد مع الإنسان. فكثيرًا ما نقوم وبصورة تلقائية بشيء من الاسترخاء عندما ينذرنا جهازنا العصبي أو الجسدي بانه مستهلك أو محمل فوق طاقته ولعل اخراج النفس العميق بشكل تلقائي أو الاستلقاء أو حتى الاستغراق في النوم هو ضربًا من الاسترخاء الفطري الذي نعمله. والأديان السماوية والموضوعة تعتمد في إبراز الاسترخاء رحمة بالانسان أو صقل لقدراته الكامنة. حتى ان بعض الديانات الموضوعة كان أساسها الاسترخاء والتأمل. وتأريخ من وضع قوانين الاسترخاء قد يجرنا الى معضلة في المصدر فكثيرًا من الديانات الموضوعة والتي تعتمد على الاسترخاء تنسب فلسفة الاسترخاء لها لكن وعلى مستوى نفسي يعتبر

جاكبسون (Jacobson) هو أول من وضع تمارين الاسترخاء العضلي. ولقد قام كثيرون بالاضافة والحذف والتعديل على هذه التمارين ويبقى له الفضل الأول في تقنينها. وتعتمد طريقته على استرخاء تسعة عشرة من العضلات الجسمية ابتداءًا من الرأس وانتهاءًا بالقدم.

والاسترخاء ممكن أن يكون كليًا أو جزئيًا وذلك حسب اعتبارات كثيرة منها قدرة أو تقبل الحالة، قناعات الاخصائي، والإحتياج الذي يفرض نفسه. كذلك يحتاج الإسترخاء تحضيرًا مبدئيًا هو التحضير النفسي. فكثيرًا من السيدات المصابات بنصف التفاعل الجنسي (البرود الجنسي) يجدن أن هذه التمارين، وذلك بتوضيح أهميتها والسبب وراء القيام بها أن الوصول الى قناعة بهذه التمارين يجعل فعاليتها أكبر حيث أن الكثيرات قد يقمن بعمل التمارين بلا قناعة مما يجعل فعاليتها قليلة ويقمن بذلك فقط من باب طاعة المعالج.

وهناك تحضيرات وظروف واجب توفيرها ومراعاتها قبل القيام بالاسترخاء وهي:

١ ـ اختيار الوقت المناسب: إن أساس تمارين الإسترخاء هي الابتعاد عن الضوضاء وكثيرات لديهن في حياتهن أوقات يكن مشغولات فيها أو إن الأحوال من حولهن فيها ضجيج. فمثلاً البيت الذي فيه أطفال يتحتم إختيار وقت للإسترخاء يكون فيه الأطفال غير موجودين أو نيام. كذلك هناك أوقات لكل إنسان تناسب استرخاءه وأوقات يكون فيها في قمة نشاطه لذا كان من الأفضل أن تدرس كل حالة الوقت الذي يناسبها حتى تسترخي. وطبعًا يجب مراعاة أوقات الزوج وإن كان يفضل أن يكون للزوج دور مشارك في العلاج وجعله يلعب دورًا إيجابيًا في تأهيل الوقت المناسب لزوجته حتى تسترخي. ويفضل وبشكل عام أن تتم تمارين الإسترخاء قبل النوم ليلاً أو قبل الممارسة الجنسية ويرى بعض المعالجين أنه لا بأس إذا ما رغب الزوج أن يكون متواجد في وقت استرخاء زوجته، بل والأفضل أن يكون مشارك أو مساعد للزوجة في تمارين الاسترخاء لأنه بذلك يؤهلها للمعاشرة الجنسية بتواجده معها.

٢ ـ المكان يلعب الدور الثاني في جعل مهمة الإسترخاء ناجحة ويفضل

بالدرجة الأولى أن يكون المكان متميز بالخصوصية وبضمان عدم اقتحامه ولعل المكان الأكثر ملائمة هي غرفة النوم. فبالإضافة الى كون غرفة النوم مكان خاص لا يمكن دخوله الا بإذن فإن غرفة النوم بها سرير وهو أفضل مكان للإسترخاء وإن كانت بعض الآراء العلمية ترى أن أي مكان يريح الحالة ممكن استخدامه. فكثيرات يجدن في ركن معين مقابل التلفزيون أو في الصالة مكان يجلب لهن الاسترخاء. لكن احتمالية المقاطعة والازعاج خارج غرفة النوم قد يجعل وظيفة الاسترخاء فاشلة. وتفضل غرفة النوم غالبًا ذلك لأن أغلب غرف النوم ممكن أن يتوفر فيها اللون الهادىء المريح والستائر العازلة للإضاءة وكلها أمور تساعد في إنجاح الإسترخاء.

٣ ـ التحضير الجسدي ضروري حتى يتم الإسترخاء. وتحضير الجسد يكون بخطوات متعددة ممكن القيام بها كلها أو بعضها حسب ما تمليه الفطرة على المرأة. ومن الأمور التحضيرية الضرورية نزع الملابس الضيقة على الجسم مثل الصدرية النسائية شديدة الالتصاق ونزع كل الاكسسوارات التي تضغط على الجسم وأربطة الشعر ونزع النظارات الطبية أو العدسات ونزع الحذاء ويفضل اللبس الفضفاض أو أي درجة من الراحة في الملبس. كما يفضل أخذ حمام فاتر.

٤ ـ بعض الإضافات في الأجواء تساعد كثيرًا في إنجاح عملية الاسترخاء مثل تبخير أو تعطير الغرفة. الاهتمام بدرجة حرارة الغرفة بحيث لا تكون حارة جدًّا أو باردة جدًّا فتخلق نوع من الملل أو القشعريرة أو الضيق. الضوء الخافت أو الشموع وقت الليل يعتبر عامل استرخائي بشكل جيد. الموسيقى الهادئة وخاصة التي تعطي نغمة تدريجية خفيفة هي الأخرى تساعد على تتبع خطوات الاسترخاء.

وما يلي الخطوات المهمة في الاسترخاء والتي يمكنك اتباعها بعد أن تكوني قد وفرت كل التحضيرات السابقة:

استلقي على ظهرك مع محاولة وضع مخدة صغيرة أو قطعة قماش ملفوفة بطريقة ناعمة (يمكن استخدام مخدة طفل) تحت رقبتك مما يجعل رأسك يتدلى برقة للخلف. نفس النوعية والحجم من الوسادة اختاري اثنتين ضعي كل واحدة تحت إحدى ركبتيك. أنت الآن مستلقية على ظهرك ويفضل أن تكون يديك متدليتين باسترخاء ولعل سرير الفرد الواحد أو كرسي أو الشيزلونه بدون حاجز يمكن أن تفي

بالغرض أما إذا كان السرير عريض فيمكنك وضع يديك على جانبيك وتركهما ممتدتين باسترخاء وإليك التدرج:

١ ـ أغمضي عينيك لا تشدي على جفونك ولكن اسدلي عيونك برقة.

٢ ـ اتركي كل جسمك مرتخيًا، استشعري أي عضلة في جسمك مشدودة فقومي بإرخاءها.

٣ ـ استنشقي كمية كبيرة من الهواء عن طريق أنفك حتى تشعرين بأن الهواء ملأ رئتيك ثم اخرجيه بتقطع وتدرج من فمك. كرري ذلك عشر مرات.

٤ ـ استشعري استرخاء عضلاتك الجسدية كلها، حاولي التركيز عليها حتى تشعري بالثقل يصيب كل عضلات جسدك.

٥ ـ ركزي احساسك على جبهتك (عيونك طوال هذه التمارين مغمضة) أنت الآن تشعرين بالتنميل على جبهتك قربي حواجبك الى بعضهما بقوة مثل حالة العبوس أو الغضب فقط حواجبك وباقي العضلات مرتخية. شدي حواجبك الى بعضهما بقوة ثم ارخيهما، كرري ذلك عشر مرات ثم ارفعيهما لأعلى وأسفل عشر مرات.

٦ ـ الآن ركزي على عضلات عيونك وهما مغمضتان شديهما الى الداخل بقوة ثم ارخيهما عشر مرات.

٧ ـ الآن جاء دور أنفك اشفطيه الى الداخل ثم استرخي عشرات مرات.

٨ ـ شفاهك، مدي بوزك بشدة للأمام وارخيه عشر مرات.

٩ ـ والآن دور الفم، ضعي لسانك في لثتك واشفطي بشدة على أسنانك ثم أرخيهما عشر مرات.

١٠ ـ الآن جاء دور رقبتك ويمكن عمل استرخاء من الجهتين الأمامية والخلفية فالأمامية يمكنك شدها عن طريق الضغط على أسنانك وابراز عروق رقبتك الأمامية ثم ارخاءها عشر مرات. بعد ذلك يأتي دور الجزء الخلفي من الرقبة وذلك بضغطه على المخدة التي تحت وإرخاؤه عشر مرات.

١١ ـ الآن جاء دور الكتفين شديهما الى أعلى باتجاه الرقبة ثم ارخيهما عشر مرات

١٢ ـ شدي وارخي عضلة الزند والذراع وارخائهما عشر مرات.

١٣ ـ كف اليد يتم شده وارخاءه بقبض اليد وارخائها عشر مرات.

١٤ ـ عضلات الصدر اشفطي كم من الهواء واحبسيه في داخل صدرك لثواني أو بقدر ما تحتملين حفظه ثم الفظيه ستشعرين بانقباض معين في عضلات صدرك. كرري التمرين عشر مرات.

١٥ ـ الآن عضلات ظهرك ارفعيها/ اشفطيه الى أعلى والى الداخل ثم ارخيها . كرري ذلك أيضًا عشر مرات.

١٦ ـ عضلات البطن اشفطيها للداخل واحفظي بها قدر الامكان ثم ارخي ها كرري ذلك عشر مرات.

١٧ ـ اشفطي عضلات الأرداف بقوة حتى تصبح عضلية صلبة ثم ارخيها، كرري عشر مرات.

١٨ ـ عضلات الفخذين شديها بقوة حتى تصبح صلبة ثم ارخيها، كرري عشر مرات.

١٩ ـ اشفطي عضلة الساق ثم ارخيها. كرري عشر مرات.

٢٠ ـ عضلات القدم اعملي لها تمارين الاسترخاء وذلك بشد أمشاط القدم للخارج ثم ارخائها عشر مرات (Heiman Etal 1987).

تمارين شد العضلة يمكن تحديدها بمدة ثم ارخاءها كأنه تعدي للعشرة لكل عضلة ولكن أفضل أن لا يتم العد الرقمي لسببين الأول أنه سيعمل حالة تيقظ وتوتر من خوف الخطأ في العد فيفقد الاسترخاء شيء من وظيفته. والثاني، ان كل واحدة لها قدرة مختلفة في احتمال مدة الشد والأفضل أن تترك مدة الشد لتقدير الحالة حسب امكانياتها.

كذلك البعض يفضل أن يتم شد وارخاء العضلات المزدوجة كلاً على حدة مثل كل رجل لوحدها. وكل كتف لوحده ولكنني أفضل أن يكون ذلك في مرحلة متقدمة. يمكن القيام يوميًا بتمارين الاسترخاء طوال فترة العلاج بالأمور الأخرى. وحتى بعد العلاج وجدت أن كثيرات يجدن هذه التمارين مفيدة ومريحة بشكل عام. كما وجدت أن بعض الأزواج الذين لا يمانعون في عمل الإسترخاء مع زوجاتهم ويعملانه كتمرين رياضي معًا. والواقع أن مشاركة الزوج سواء كانت جادة أو فيها نوع من المزاح وليس السخرية يفيد جدًا في جعل المصابة بضعف التفاعل الجنسي تحمل نوع من الامتنان للزوج والتقدير يكون له دور كبير في العلاج وتقدمها

وإحساسها بمساندته لها.

ب ـ المساج:

يعتبر اللمس في حياة الإنسان هو التجربة الحسية الأولى. إن أول تجربة للطفل هو ملامسته جسد أمه. اللمس دلالة المحبة فالمصافحة التي يقوم بها الإنسان بتلقائية هي رسالة ودية نقول من خلالها أنك عزيز أو مقبول. والحقيقة أن مشاعر الالتصاق لا يمكن وصفها بكلمة في خضم من الإحساس بالتقبل والمحبة والعناية والأمان وغيرها. ولقد أجريت دراسات عديدة حول اللمس وأهمية اللمس في حياة الإنسان حتى اعتقد أن اللمس من عناصر البقاء والتي على مدى بعيد ممكن أن تؤدي فقدان الحيوية نتيجة انعدامها. وهذا ما يحدث للمسنين والأطفال مجهولي الأبوين في دور العجزة والأيتام حيث يبدأ هؤلاء بالذبول رويدًا رويدًا حتى يصلوا الى نقطة الوفاة.

واللمس أنواع فهناك لمس المحبة، لمس الإهانة، ولمس العقاب. وما يهمنا هنا هو لمس المحبة والمودة. هناك واقع يجب أن نتواجه معه هو أن كثيرون منا لا يقومون بلمس المودة في برنامجهم اليومي ويقتصر اللمس عندهم على لحظات قبيل الجنس وأثناء الجنس وينتهي انتهاءًا تامًا بعد ذلك حتى تتم فيه الممارسة الجنسية التالية. وهكذا يكون اللمس عندهم أشبه بعمليّة تحضيرية للممارسة الجنسية انها أشبه بتسخين السيارة لقيادتها. إن اللمس مفترض أن يكون ضمن برنامجنا اليومي الطويل ولا نقصد هنا اللمس الجنسي ولكن لمسة الحنان والعناية بالدرجة الأولى. إن وضع اليد باليد أو المسحة على الرأس أو الطبطبة على الكتف تخلق علاقة دافئة بين الزوجين وتعمل نوع من التحضير النفسي للإلتصاق الجنسي ليلاً. ومن مشاهدتي للعلاقات الزوجية ومن إطّلاعي وتقصي بعض الحالات وجدت أن العلاقات التي يتم فيها نوع من الملامسة اليومية فيها إشباع جنسي أفضل. وإن المرأة التي يترك الرجل بينها وبينه مسافة في برنامجهم اليومي ثم يأتي للإلتصاق ليلاً تشعر بأنها آلة بل إنها لا تستشعر هذا اللمس لأنه ساعتها يكون غريزي بحت مما يجعل بعضهن تشعر بكهربية في أحاسيسها وجلدها.

وتعتبر كلمة مساج هي كلمة مقننة للمس انها تعني اللمس بشيء من الضغط وبتدرج مدروس ومعروف والمساج بشكل عام يعتبر امتداد لعملية الاسترخاء الا أن

الإسترخاء يتعامل مع العضلات شدًّا وارتخاء ارادي وبشكل فردي دائم. في حين أن المساج يتم بلمس الجلد والعضلة من الخارج فردياً أو بمساعدة أحد وهو جهد لا تكلف فيه العضلة الداخلية، بل تسترخي وتتلقى الجهد من الخارج. والمساج في الحالة العلاجية التي نناقشها قد يكون أنواع، أيًّا من هذه الأنواع يتحدد من قبل الأخصائي حسب احتياج الحالة وتقبلها وظروفها وقناعات الاخصائي المعالج. على المستوى الغربي توجد اختلافات في اتجاهات المعالجين لبعض القضايا الجنسية بشأن المساج ففي حين يرى أصحاب الاتجاه الفعلي للاخصائي النفسي للإلتصاق الجنسي بأنه لا ضير من أن يلمس الاخصائي النفسي المتدرب جسم المريضة ويعمل لها مساج ويجدون أن عمله هذا لا يختلف عن أي لمس طبي يقوم به أي طبيب، الا أن هنا اتجاه آخر يرى أن وظيفة اللمس الجسدي ليست من مهام اخصائي النفسي حتى ولو كان متخصصاً وهذا الأمر فقط يخص المهنة الطبية والعلاج الطبيعي. وأنا شخصياً أرى أن الأفضل أن يعطي الاخصائي النفسي الإرشاد اللفظي وتقوم الحالة بتطبيقها على نفسها وهذه الطريقة تضع حد لوظيفة الاخصائي وتخلق قوة إرادة عند الحالة وتشعر الحالة بأنها تلعب دورًا إيجابيًا فعليًا في علاج ذاتها وليس دور المتلقي فقط.

المساج أنواع مختلفة وبخصوص حالات ضعف التفاعل الجنسي يمكننا أن نصنف الأنواع التالية من المساج:

١ ـ المساج الاسترخائي الذاتي.

٢ ـ المساج الاسترخائي بمساعدة الزوج.

٣ ـ المساج الكهربائي.

والتحضير للمساج لا يختلف كثيرًا عن التحضير للاسترخاء حيث يجب أن يكون هناك اختيار للمكان وللزمان الذي يفترض فيهما احتمال انعدامية الازعاج ويتوفر فيهما درجة حرارة لا تؤذي الجسم أو تسبب له ازعاج مع مراعاة باقي التحضيرات الأخرى السمعية والشمية. وان كانت الاضافة المطلوبة هي توفر دهن جسم ويفضل نوع من أنواع دهون الأطفال الخالية من العطور والتي لا تسبب تهيج واحمرار في الجسد.

١) المساج الاسترخائي الذاتي

يتم المساج الذاتي في أي وضع تراه المرأة جيدًا لها سواء كانت مستلقية على السرير أو على الكرسي أو على الأرض. سواء كان استلقاء تام أو شبه استلقاء باستخدام الكشنات والكوشيات المتوفرة أو تكون جالسة أو حتى واقفة اذا كان هذا يريحها. وتقوم المرأة بتمرير يدها المترطبة بالدهن على الجبين أولاً وبشكل دائري باستخدام أصابع احدى اليدين أو كلاهما ثم تبدأ بالنزول الى منطقة الخدود والأنف والمساج الدائري مستمر حتى الرقبة وبعد ذلك الكتفين والزندين والذراعين. ويكون المساج حسب ما يريح الحالة اما بشكل دائري أو طولي من أعلى الكتف الى الرسغ وبعد ذلك يتم مساج كل اصبع على حدة بشكل دائري ثم طولي. ثم يبتدأ المساج على القفص الصدري من تحت الرقبة الى منطقة الثدي مع مراعاة عدم لمس الحلمة والاكتفاء باللمس الدائري حول الثدي ثم مساج منطقة ما تحت الثدي الى البطن من أعلى الى أسفل ومن طرف الخصر الى الداخل بكلتا اليدين حتى تتلاقيان في وسط البطن. بعد ذلك ابتدئي في مساج منطقة تحت الخصر جاعلة يديك تنحدران الى منطقة التقاء منطقة الحوض بالفخذ مع ترك اليدين تنزلقان الى الداخل قليلاً. ابتدئي بعد ذلك بمساج الفخذين من أعلى الى أسفل والساقين من الامام والخلف ثم القدم بحيث يراعى مساج وجه القدم وقاع القدم ثم أصابع القدم بنفس طريقة أصابع اليد. يجب مراعاة استخدام الدهن طوال فترة المساج ومراعاة كون اللمس معتمدًا على الضغط الخفيف مع تجنب لمس المناطق الجنسية المباشرة مثل حلمة الثدي ومنطقة الفرج وفتحة الشرج.

٢) المساج الاسترخائي بمساعدة الزوج

ان مشاركة الزوج بأي مرحلة من مراحل العلاج يكون لها فعالية قوية جدًا في انجاح العلاج بل ان مجرد موافقة الزوج بمبادرته في العلاج قد يحل المشكلة من جذورها. وذلك يعود كما سبق ان ذكرنا اننا كأزواج لا نتواصل ومساهمة الزوج في مساج زوجته هي درجة عالية من التواصل ومن المودة. وتكون مشاركة الزوج ذات فعالية شديدة اذا كان قد ساهم في تمرين التواصل اللفظي الذي سبق ان أثرناه حيث ان كثيرًا من الحدود والحواجز يمكن أن تسقط وتتلاشى بالتواصل اللفظي وتجعل شعور

الملامسة الجسدية أسهل وأكثر فعالية. ويجب توفر الأمور السابقة الذكر لجو المساج ويكون وبالدرجة الأولى توفر المزاج والوقت المناسب للزوج. ويفضل أن تكون درجة الملابس المرتداة مناسبة نفسيًا للزوجين. فعلى الرغم من ان المساج يحتاج انعدام الملابس الا ان شيئا من التغطية لا بأس به إذا شعرت المرأة أو الرجل بأنهم غير مرتاحين من التعري التام. ولعل تدرج المساج يساعد على ظهور تدريجي للجسد. ولعل فوطة ملفوفة أو روب خفيف يكون مريح لاداة مهمة المساج. وهنا نقطة يجب أن تكون واضحة للزوجين وهي ان هذا المساج ليس غريزي، على الأقل في الخطوة الأولى لمشاركة الزوج. انه مساج استرخائي بالدرجة الأولى الهدف الأساسي منه توصيل المرأة الى درجة من الاسترخاء العضلي والجلدي بمساعدة زوجها. ويفضل هنا أن يكون الزوجان على درجة من الملبس متقاربة ويكون موقع المرأة بالدرجة التي تريحها مستلقية، جالسة مقابلة زوجها أو غير مقابلة له وان كان الأفضل هو التنويع حسب مكان المساج حيث ان هذا التنويع والحركة بحد ذاتها تؤدي الى الشعور بالراحة وبالحرية مع الزوج.

ويكون المساج بطريقة لا تختلف كثيرًا عن المساج الذاتي فيما عدا ان المرأة هنا تكون أكثر استلقاء ومتلقية. ويتم المساج بتدرج من نفس المناطق التي سبق ذكرها في المساج الذاتي. مع مراعاة عدم لمس الحلمة والفرج والشرج. ولعل مساهمة الزوج في المساج تساعد على لمس المناطق التي يصعب على المرأة الوصول اليها في منطقة الأرداف والظهر. ويفضل أثناء المساج أن يكون هناك حوار خفيف. على أن يكون أغلب ما يكون في هذا الحوار هو عن المساج الذي يعمل كأن يسأل الرجل زوجته «هل المساج في هذه المنطقة مريح» وأين تفضل أن يكون مساجها أكثر، ويجب أن تقول المرأة بصراحة ما يعجبها وما لا يعجبها. ولا مانع أن يبدي الرجل رأيه حتى اذا كان الهدف من الاسترخاء هي المرأة صاحبة مشكلة ضعف التفاعل الجنسي. كما ان تبادل المساج لا بأس به وذلك بأن تقوم المرأة بعمل نفس المساج للرجل. فاللعبة تكون أكثر متعة إذا كان المساج متبادل.

وهناك طريقة أخرى للمساج الذاتي أو المساج بمساعدة الزوج وهي استخدام الصابون وعمل المساج في الحمام.

٣) المساج الكهربائي

هناك رأي يرى أن الآلة أصبحت داخلة في حياتنا لدرجة السيطرة. فمنذ أن نستيقظ من النوم ويدنا تدير ازرة كهربائية ابتداءًا من الماء الساخن الذي نريد منه فنجان قهوة الى كي ملابسنا ادارة مفتاح السيارة ومفتاح الراديو ومفتاح الكمبيوتر ومفتاح التلفزيون. وهكذا أصبحنا نتفاعل مع الآلات بشكل تلقائي لذا كان استخدام الآلة لعمل المساج يوفر جهدًا ويعطي فاعلية أفضل (Heiman etal 1976). وأجهزة المساج الكهربائية أصبحت متوفرة في الصيدليات ومحلات الأجهزة الكهربائية. وهذه الآلات لها أشكال مختلفة ان كان أغلبها يعتمد على الاهتزازات الكهربائية، ويمكن استخدامها ذاتيًا أو من قبل الزوج. ويفضل استشارة طبيب للذين يعانون من بعض العوارض الصحية كالعمليات الجراحية أو آلام الظهر. وبعض هذه الأجهزة يحرك باليد، وبعضها ممكن وضعه والنوم عليه مثل المخدات المهتزة والتي يمكن استخدامها في نفس الأجزاء سابقة الذكر. وللآلات هذه فاعلية أقوى من اليد أحيانًا وذلك يرجع الى كون المساج عمل فيه جهد للشخص الذي يعمله، أضف الى ذلك ان المساج الكهربائي فيه نغمة في التذبذب ثابتة مما قد تجعل موجات الجهاز العصبي تساير الموجات الكهربائية وهذا يؤدي الى فاعلية أجود للمساج.

٩) تمارين الجهاز الجنسي المباشرة

تأتي تمارين الجهاز الجنسي كخطوة تالية للاسترخاء والمساج الغير غريزي. والهدف من تمارين الجهاز الجنسي المباشرة ثلاثي: تقوية مناطق الاحساس الجنسي، اكتشاف مناطق الاثارة الجنسية والتدريب على فن المداعبة الجنسية. وهذه الأهداف الثلاثة سنلمسها أثناء الحديث التفصيلي التالي:

أ ـ تمارين تقوية مناطق الاحساس الجنسي:

ان منطقة الحوض والفرج فيهما عضلات تلعب دورًا رئيسيًا في الاحساس الجنسي وفيهما نسيج عضلي جيد لكن كثيرون يجهلون التعامل مع هذا النسيج العضلي ويجهلون أهمية تمرينه وكون هذه العضلات قابلة للارتخاء مثلها مثل أي عضلة أخرى في الجسم. وهذه العضلات يحدث لها ارتخاء أكبر من جراء الحمل

والولادة وأهم العضلات التي سنركز على تمارينها ونرى انها مباشرة ذات علاقة بالانتشاء الجنسي هي عضلات الرحم وعضلات المهبل.

عضلات الرحم: ان الرحم بحجم الكمثرى الصغيرة ولكنه يتمدد في فترة الحيض ويتسع بشكل أكبر بعد الولادة نتيجة احتوائه على الجنين ثم يعود الى حجمه الطبيعي الى حد ما ولكنه يفتقد مرونته. وكثيرات يجهلن ان عضلات عنق الرحم والرحم نفسه ممكن أن يرجع أقوى بالتمارين الرياضية وهناك شكوى الكثير من النساء المصابات بضعف التفاعل الجنسي (البرود الجنسي) بعد الولادة والسبب الرئيسي يعود الى الارتخاء العضلي الذي حدث.

ويمكن عمل تمرين عضلات الرحم والوضع الأفضل لذلك بأن تكون المرأة مستلقية على ظهرها ويمكن اتباع التعليمات الآتية: إستلقي على ظهرك، اسحبي نفس عميق معَ شفط عضلات الحوض الى الخلف بدرجة تشعرين فيها انها التصقت ثم استرخي بعد ذلك. الخطوة التالية هو تغيير وضع رجليك الممتدتين وذلك بسحب قدميك حتى تكون الساق والفخذ على شكل مثلث ويراعى أن لا يحدث اقتراب القدم الى الأرداف بشكل شديد حتى لا يحدث شد. ويفضل أن تكون القدم بالقرب من الحائط أو سند حتى لا يحدث انزلاق. ويعمل نفس الشد السابق الى أسفل ثم استرخاء. ويكرر عشر مرات بعدها اشفطي أردافك مع شد عضلات الرحم وعضلات عنق الرحم وعضلات المعدة. ثم استرخي وكرري التمرين عشر مرات. بعد ذلك ارفعي أردافك مع شدهما وشد عضلات الرحم ويمكن استخدام اليد للمساعدة في رفع الجذع ومع المرات المتكررة في أداء هذا التمرين يمكنك الوصول الى نقطة الوقوف على الكتف. وهذا التمرين يكرر عشر مرات ثم ارتخاء. وتكون عضلة الأرداف متيبسة ويمكن لمسها باليد للتأكد من ذلك وهذا التمرين يكون مثل اليوغا. ان هذه التمارين بالاضافة الى كونها تقوي عضلات الرحم وعضلات عنق الرحم الى انها أيضًا تخلق جسمًا مرنًا يتفاعل مع الأوضاع الجنسية بشكل أفضل. وهناك ملاحظة يجب الانتباه لها أن عضلات المعدة تتقلص مع التقلص العام للرحم في البداية ولكن مع التمرين يمكن التركيز على عضلات الرحم فقط، لذا يفضل في البداية أن يراعى عمل التمرين والمعدة غير مملوءة. هناك أيضًا تمرين الرحم أثناء الوقوف حيث تقفين والقدمين مثبتتان على مستوى الركبة وعضلات البطن بما فيها الرحم

مشدودة للداخل. لكن الاستلقاء يعطي فاعلية أقوى (Kitzinger 1985).

عضلات المهبل: ان النضج بتقوية عضلات المهبل قديم ولعل كثير من النساء القديمات يقمن بشيء من هذا التمرين التلقائي. لكن أول من قنن تمارين عضلة هو ارنولد كيجل (ARNOLD KEGAL) وجاء ذلك بالمصادفة حيث ان كيجل كان يقوم بعلاج النساء المصابات بارتخاء عضلات المثانة نتيجة الولادة، أو الاصابة بمرض مما يتسبب عندهن بحالة أدرار للبول لا اراديًا نتيجة الكحة أو العطس، ويعانين من عدم قدرتهن على ضبط عضلات المثانة. ويتلخص تمرين كيجل لتقوية عضلات المثانة بالآتي:

في حالة امتلاء المثانة بالبول اذهبي للحمام واتركي المثانة تهدر جزءًا من البول ثم توقفي. ثم اتركيها تهدر الباقي ثم توقفي، أي اجعلي بولك متقطعًا، ويكرر التمرين لمدة أسبوع. بعد ذلك تضع المرأة اصبعها في داخل المهبل لتلاحظ التقلص الذي يحدث عندما تتوقف عن التبول، وستجد بعد فترة ان تقلص عضلة المهبل يصبح أقوى فأقوى. ومع ان هذا التمرين قد صممه كيجل لتقوية عضلات المثانة إلا انه وبعد فترة وجد من تقارير كثير من النساء اللآتي يعالجن عنده وجدن متعة في حياتهن الجنسية ناتجة من قدرة السيطرة على عضلات المهبل مما يجعل الايلاج أكثر متعة، ويجعل المرأة قادرة على الضغط على القضيب أثناء الممارسة الجنسية. ان هذه النتيجة الغير مقصودة في البداية حذت بكيجل بأن يركز عليها ويدرسها ويخرج فيها دراسات بعد ذلك ويصنف فيها تمارين خاصة للمهبل بدون تبول، وتتلخص تمارين المهبل لكيجل بالآتي:

١ ـ تنفسي بشكل طبيعي وشدي عضلات المهبل وعدي الى ثلاثة ثم ارخيها.

٢ ـ خذي شهيقًا قويًا مع شد عضلة المهبل وعدي الى ثلاثة ثم ارخيها مع الزفير. يلاحظ ان عضلات المعدة سوف تشد في البداية مع عضلات المهبل لكن بعد ذلك سيمكن السيطرة على عضلات المهبل وحدها.

٣ ـ قومي بشد وارخاء عضلة المهبل بشكل متوالي ومتناغم مع عملية الشهيق والزفير وبنغمة سريعة جدًا.

٤ ـ شدي عضلة المهبل بشكل سريع مع الشهيق وادفعيها بقوة الى أسفل مع

الزفير. في البداية يمكنك القيام بهذه التمارين في غرفة النوم وبشكل خاص، وبعدها يمكنك عملها في أي مكان سواء كنت تعملين أو تسوقين السيارة. ويمكنك بعد فترة العد للمائة أثناء تقلص العضلة. ان هذا التمرين بالاضافة الى كونه يقوى عضلة المهبل ويحدث متعة جنسية أفضل للرجل، إلا ان الهدف الأساسي منه هو متعة المرأة. خاصة ان كثيرات من المصابات بضعف التفاعل الجنسي يقدمن أنفسهن كذبيحة في فراش الزوجية، ويجعلن عملية الايلاج تتم بلا جهد مما يفقدهن لذة الاحتكاك بالقضيب، سواء من فتحة المهبل أو بجداره. وهذا التمرين يجعلهن أكثر إحساسًا بالايلاج وبالتالي يكون الاستمتاع أكثر. أضيفي الى ذلك ان هذا التمرين يجعل عضلات المهبل مرنة، مما يسهل عمليات الولادة فيما بعد ويجعل جدار المهبل أكثر صحة ورطوبة لأن هذا التمرين يساعد على ضخ الدم في عضلات المهبل بشكل جيد.

يمكن للمرأة التأكد من قوة عضلات المهبل أو يمكنها أن تتابع تدرج تقويتها بهذا التمرين بوضع أصبعها كما في تمرين ضبط البول الذي بدأ به كيجل. ويفضل عمل هذا التمرين يومياً، ولأنه لا يحتاج وقتًا أو مكانًا فانه من السهل عمله (Messe and Geer 1985).

ب) اكتشاف مناطق الاثارة الجنسية:

ان جسم المرأة قد حباه الله بمناطق اثارة متعددة مما يجعل عملية ضعف التفاعل الجنسي (البرود الجنسي) بسبب عدم الاثارة من اللمس أمر غريب. وأمكن تصنيف مناطق الاحساس الجنسي بنوعين. مناطق الاحساس الأساسية وهي: فرج المرأة بما فيه من بظر وشفرتين وصدر المرأة والرقبة وحلمة الأذن وغيرها مما سبق ذكره.

والمناطق المتبقية الأخرى كلها تعتبر مناطق اثارة ثانوية وهي باقي أجزاء الجسم مثل العامود الفقري وغيرها. وهكذا يكون جسم المرأة كله تقريبًا قابل للاثارة الجنسية، ومع ذلك تكون الشكوى الرئيسية للمصابات بضعف التفاعل الجنسي (البرود الجنسي) بأنهن لا يستشعرن لمس الزوج وكأنه أمر مؤذي أو غير مريح. ان هذه الشكوى تجعلنا ندعو من باب الضرورة الى اكتشاف مناطق الإثارة الجنسية، ويكون هذا التمرين هو تمرين تحسسي المقصود منه استشعار أين تكون الدغدغة وليس الهدف

منه الوصول الى درجة الاثارة والنشوة الجنسية. وبذلك يحتاج الاخصائي التركيز على تأكيد هذه النقطة للحالة. وإلا لتحول التمرين الى استلذاذ ذاتي وهو ما يعرف بالعادة السرية وهذا ليس هو الهدف. ان استكشاف مناطق الاثارة ممكن أن يتم بطريقتين، الاكتشاف الذاتي، والاكتشاف بمساعدة الزوج. ويفضل أن يكون اكتشاف مناطق الاثارة الجنسية المرحلة الثالثة بعد تمارين الاسترخاء وتمارين المساج التي سبق ذكرها. وتتلخص تمارين الاكتشاف بأنه بعد ما لا يقل عن أربعة جلسات استرخاء وأربع جلسات مساج عام يتم لمس مناطق الاثارة بتدرج من أعلى الى أسفل ابتداءًا بالشفتين، الرقبة، الصدر، الحلمة، منطقة السرة، الفرج والأرداف. وبمجرد الاحساس بالدغدغة يتم ابعاد اليدين. ويجب أن يكون هناك تركيز على الاحساس بالدغدغة، ومتى كان الذهن غائب في أمر آخر يصبح من الصعب استشعار احساسات الجلد. طبعًا كل الظروف المطلوبة لتمارين الاسترخاء والمساج يجب توفرها وبشكل أكثر دقة في تمارين استكشاف مناطق الإثارة الجنسية. ولعل وجود مرايا قد يساعد المرأة على دراسة جسدها. كما ان استخدام دهون رطبة يساعد كثيرًا. ولعل المنطقة الجنسية المباشرة تحتاج دهون مخصصة لها مثل KY GELLY.

والحقيقة ان هناك مجتمعات تستنكر اللمس الذاتي حتى لو كان ضرورة علاجية وتجد فيه أمر يدفع الشعور بالذنب ولا يحقق هدفه. لهؤلاء تكون مشاركة الزوج في العلاج ضرورة. وحتى المجتمعات التي تتقبل تقاليدها ودينها اللمس الذاتي فان مشاركة الزوج في هذه النقطة أمر ضروري جدًا. ونفس التدرج يتم بيد الزوج مع ضرورة التركيز بأن هذا التمرين ليس مداعبة، وانه مرحلة استكشافية وانه بمجرد أن تشعر المرأة بالدغدغة يتم التحويل لنقطة أو منطقة أخرى في جسدها، مع مراعاة أن يكون الحوار بين الزوجين مستمرًا فيما يخص أين تستشعر الدغدغة. ولعل كثيرون يعتقدون بأنه ليس من الطبيعي أن لا يعرف الأزواج مناطق الاثارة. وان هذه الأمور فطرية لا تحتاج الى تمرين. لكن الواقع الرقمي من تجربتي مع النساء المصابات بضعف التفاعل الجنسي (البرود الجنسي) يؤكد ان كثيرات يجهلن مناطق اثارتهن. وكثير من الأزواج يجهل مفاتيح اثارة زوجته. وتكون علاقتهم الحسية اللمسية مجرد حركات روتينية يكون الرجل قد اكتسبها بخبرته الخاصة أو بفطرته أو بتصوره أو قراءاته. ولأن لكل امرأة منطقة اثارية أكثر من أخرى، لذا وجب معرفة أين يقع أزرار الزوجة التي

يثيرها أكثر. وكثيرون يجهلون ثراء جسم المرأة في مناطق الاثارة، ويعتقدون بأنه فقط الفم والصدر والفرج هم مناطق الاثارة الجنسية. ان اكتشاف مناطق الاثارة تساعد في علاج البرود بمعدل أكثر من ٨٠٪، كما ورد في حالت ماسترز وجونسون (كمال ١٩٨٤).

ج) تدريب المداعبة الجنسية:

ان الفطرة الطبيعية قد تجعل الانسان يجيد التحسس وينطلق بتلقائية الى معرفة مناطق الاثارة وماذا يهيجها، ولكن سلوكنا الجنسي، كما سبق أن أسهبنا، مغلول بميراث من العقد والتجارب والخوف، مما يولد الجهل أو الخوف في فن المداعبة الجنسية. والتدريب على المداعبة الجنسية أمر ضروري في حالة ضعف التفاعل الجنسي. ويأتي كمرحلة أخير بعد التواصل والوصول لجذور المشكلة. وبعد تمارين الاسترخاء والمساج واكتشاف مناطق الاثارة الجنسية. هذا التأجيل لتدريب المداعبة الجنسية جاء بقناعة ان القفز الى المداعبة رأسًا قد يعطي نتيجة عكسية.

وان كان هناك اتجاه نفسي يعرف بالعلاج بالصدمة يرى ضرورة المعالجة بالصدمة كأن نسعى الى كم من اللمس والمداعبة دون التدرج أو الاهتمام بجذور المشكلة، لكن اتجاه الصدمة فاعليته قليلة وغير صحيح في الغالب. والمداعبة تتم بعد أن يكتشف الزوج مناطق الاثارة في زوجته ويقوم قبل العملية الجنسية باللمس الشامل ثم التركيز على المناطق التي تثير المرأة. ولأن المناطق الأساسية لأغلب النساء هي الفم والرقبة والصدر والفرج، كان يجب أن يحدث تركيز في المداعبة في هذه المناطق بشكل مكثف، وبتدرج من أعلى إلى أسفل. ان بعض الرجال يعتمد على مداعبة البظر ويعتقد ان الترطيب الذي يحدث هو دلالة استعداد المرأة للايلاج. وهذا غير صحيح. ان الترطيب المهبلي دلالة انتشاء المرأة وليس بالضرورة دلالة استعدادها للايلاج. والمداعبة تكون يدوية بالدرجة الأولى. ويمكن استخدام اللسان والقضيب كجزء من المداعبة باللحس والحك. بالتكرار وبالتمرين تستطيع أن تعرف المرأة متى يجب أن يتم الايلاج.

ان هناك فروق ذكورية أنثوية بشأن استعداد الايلاج. فالمرأة تحتاج فترة أطول للانتشاء عنها عن الرجل الذي يثار بسهولة وبسرعة. وهذا هو السبب الذي يجعل الرجل يمل من المداعبة الطويلة. وفي حالة زوج المرأة المصابة بضعف التفاعل الجنسي

يطلب من الزوج أن يتوقف قليلاً ويبرد شهوته ثم يعيد المداعبة. وبعض النساء تنسجم إذا كانت مرتاحة مع هذا الزوج الذي يقدر مشكلتها فتقوم بالمداعبة المتبادلة مع الزوج، وهذا أمر جيد. ولكن إذا شعر الاثنان ان الرجل اقترب من مرحلة النشوة الجنسية وجب على المرأة أن تتوقف عن مداعبته حتى تشعر هي باقتراب رغبتها للايلاج فتساهم في مداعبته. بعد أن يتم الايلاج ويتم الوصول للنشوة الجنسية فان كثيرين يرتكبون خطأ الانفصال المفاجىء، والذي يكون أما بالنوم مباشرة واعطاء الظهر للزوجة أو الذهاب الفوري للاستحمام. ان هناك شعور بالاحباط يصيب المرأة له آثاره النفسية والفسيولوجية. والأسباب النفسية الناجمة عن هذا الانسحاب المفاجىء تكون بالأساس شعور المرأة بأنها مرغوب فيها فقط لأجل الجنس، والمرأة بشكل عام تعتبر اعطاء جسدها أمر ثمين ومهم، حتى لو كان لزوجها. لذا فهي تحتاج للاحتضان والاهتمام بعد النشوة الجنسية. كذلك فان اثارة المرأة تبقى مدة أطول بعد وصولها للنشوة الجنسية وهي تحتاج فسيولوجيا للملامسة حتى تصل للنشوة الجنسية مرة أخرى أو يحدث انطفاء تدريجي مع الاحتضان.

١٠) المثيرات الاضافية:

تبقى الأحاديث والصور الجنسية بدون شك مادة مثيرة وان كانت التقاليد والقيم ترى فيها أمر خادش للحياء إلا ان حقيقة كونها خادشة لا تنفي كونها مثيرة. والانسان يستخدم حواسه كلها للاثارة الجنسية، فيما يتعلق بشريكه أو بأمور أخرى خارجية. والاتجاه الغربي يرى ان استخدام بعض هذه المثيرات الخارجية قد يكون عامل مساعد في علاج ضعف التفاعل الجنسي (البرود الجنسي). وكثيرًا من الأزواج يشاهدون معًا فيلم جنسي، ولكن قناعتي الشخصية ان هذه الأفلام غالبًا أفلام تجارية وبذلك فهي لا تؤدي الغرض المطلوب لأنها تقدم الجنس بشكل مشوه. والبعض يجد ان الفيلم العاطفي كفيل بخلق شعور رومانسي متأجج. والمرأة تفضل أكثر من الرجل اللمسة الشاعرية حتى تتهيج. ولا يجب أن ننسى أن الأفلام الجنسية قد تثير شعور الذنب وبذلك لا تكون عامل مساعد في العلاج، ولكن بعض القطع الأدبية والشعر الغزلي الصريح عندما يقوم به الزوجان معًا قد يخلق شيء من الاثارة تساعد على علاج ضعف التفاعل الجنسي.

النشوة الجنسية

تسمى أحيانًا الذروة الجنسية وهي نهاية مطاف العملية الجنسية أو كما يقال الصورة الكاملة لها. ان النشوة الجنسية حظت بالاهتمام الأكبر لأنها الدلالة القاطعة على الاستمتاع بالعملية الجنسية، وان كان الواقع غير ذلك على الأقل من وجهة نظري، ذلك لأن هناك نشوة جنسية فسيولوجية تحدث كردة فعل بلا استمتاع ولا توافق. كما ان هناك كثيرات لديهن استمتاع في حياتهن الجنسية مع انعدام أو قلة الوصول للنشوة الجنسية. لكن بقي شعور النشوة الجنسية هو هاجس النساء الأكبر في متعتهن الجنسية، حتى ان كثيرات مصابات بالاحباط نتيجة عدم قدرتهن على الوصول لتجربة النشوة الجنسية وهناك كثيرات ممن يتمتعن بالمداعبة ويصلن لدرجة من الدغدغة ولكنهن لا يصلن للنشوة الجنسية، فيطلقن على أنفسهن باردات جنسيًا. وهذا تقييم وتعبير غير صحيح. ان عدم القدرة للوصول للنشوة الجنسية قد يعتبر درجة من درجات ضعف التفاعل الجنسي، ولكن طالما ان هناك استمتاع واثارة من الجنس فان درجة ضعف التفاعل قليلة جداً.

ان السبب الرئيسي وراء هذا الاحباط يعود الى أن هناك مبالغة في مفهوم الوصول للنشوة الجنسية. أن هناك بعض النساء اللاتي يتباهين بالوصول للنشوة الجنسية ويتحدثن عن صراخهن وشعور الدغدغة السحري الذي يشعرن به وكيف انهن قادرات على إذابة الزوج. كل هذه المبالغات تجعل الأخريات الغير قادرات على الوصول الى النشوة الجنسية يشعرن بالحرمان والاحباط وقد يحدث ان هذه الفئة المحبطة تحدث لها النشوة الجنسية ولكنهن يعتقدن أنها غير كافية أو ناقصة بما يسمعنا من روايات. كما أن هناك حقيقة أخرى، أن بعض النساء قد تصل للنشوة الجنسية فعلاً ولكنها تجهل أنها وصلت لأنه ليس هناك وصف محدد للنشوة الجنسية. وهناك

واقع يجب أن تعرفه المرأة، أن هناك فروق فردية في الوصول للنشوة الجنسية مثلها مثل أي فروق أخرى في قدراتنا الأخرى. وما يلي بعض الحقائق التي تعطيك تفسير لبعض الأمور التي تخص النشوة الجنسية وبعض الارشادات التي تساعدك للوصول لها:

١ ـ هناك فروق فردية في الوصول للنشوة الجنسية وليس هناك امرأة طبيعية وأخرى غير طبيعية. فالكل طبيعي طالما الاحساس بالرضى موجود. وتعتبر المرأة غير طبيعية متى ما شعرت هي بذلك. ومن حقها أن تسعى للبحث عن سر النشوة الجنسية طالما هي تشعر بوجود النقص.

٢ ـ هناك فروق جنسية بين المرأة والرجل، فللرجل قدرة على الانتشاء والوصول للنشوة الجنسية أسرع من المرأة والسبب فيها يعود للاختلافات الفسيولجية والعضوية بينهم. لذا كان يجب على كثير من الرجال أن يبطىء من نشوته حتى تصل المرأة الى نفس مستوى الانتشاء ويحصل الايلاج، وقد سبق ان ناقشنا هذه بتفصيل أكثر.

٣ ـ لكل امرأة زرها الانتشائي، فهناك نساء يصلن للنشوة الجنسية في وضع جنسي معين. وهناك نساء يصلن من المداعبة البظرية أو المداعبة الفمية للحلمة. لذا يجب على المرأة وبمساعدة الزوج أن تعرف أين يقع زرها الانتشائي ولقد سبق أن ناقشنا هذه النقطة. ان أبحاث وتجارب ماسترز وجونسون تكاد تؤكد بل وتجزم بأن نشوة المرأة في أساسها نشوة بظرية ويمكن للمرأة أن تصل للنشوة الجنسية عن طريق مداعبة البظر وحده، لكنها قد لا تصل للنشوة الجنسية في حال الايلاج المباشر إلا إذا كان قبله مداعبة بظرية (WILLIAMS 1987). كما ان مداعبة الزوج الفمية أو اليدوية قد تساعد في الحصول على النشوة الجنسية بنسبة ما بين 73/80% (WAKEFIELD 1987)

٤ ـ كثيرات يقدمن على الجنس ويمارسنه ولكن بدون تركيز والأفضل ان تتمرن المرأة على التركيز الحسي. ويحدث التركيز الحسي بتمرين الاحساس بالجلد والعضلات العامة والعضلات الجنسية الخاصة، حيث ان هذا التركيز يساعد على تضافر الدغدغة عند المرأة ويخلق شعور النشوة الجنسية.

٥ ـ هناك شعور متفاوت للنشوة الجنسية وهذا أيضًا فيه فروق فردية. فبعض

النساء تشعر بأن التقلص قوي والبعض يكون خفيفًا لدرجة قد لا يشعرن به. وهذه الفروق طبيعية ليس بها امرأة طبيعية وامرأة غير طبيعية.

٦ ـ قد يرجع عدم الشعور بالنشوة الجنسية لأسباب نفسية، وقد تحدث للمرأة النشوة فسيولوجيا لكنها لا تصعدها الى دائرة الشعور النفسي. وسبق أن تحدثنا عن ذلك. لذا فان البحث عن الجذور النفسية أمر ضروري. وأحد الأسباب النفسية لعدم حدوث النشوة الجنسية هو عقاب ذاتي لاشعوري نتيجة الممارسة الذاتية (العادة السرية) في فترة الطفولة والمراهقة والوقوع تحت شعور الذنب بذلك.

٧ ـ قد يكون الشد العصبي نتيجة ظروف نفسية وظروف صحية هو الذي يجعل التقلص الطبيعي الذي يحدث النشوة الجنسية أمر غير وارد أو غير محسوس به. لذا وجب ازالة الشد العصبي العام أولاً حتى يمكننا التركيز على التقلص الناتج من النشوة الجنسية.

٨ ـ يمكنك الاحساس بالانتشاء والعمل على تصاعده وتوصيله للذروة وذلك بأن تضبطي تنفسك مع انتشاؤك، فحسب التقلص الذي تشعرينه مدي أو قصري نعمة تنفسك حيث ان هذا يساعدك على توصيل الدغدغة للذروة.

٩ ـ توصلي مع شريكك الى درجة من المصارحة بما تريدين. فبعض النساء يصارع رغبة المصارحة فيما تشتهي مما يجعلها تحبط ولا تصل للنشوة الجنسية. وغالبًا يكون الخجل أو الخوف وراء التصريح بما تشتهي المرأة. فمثلاً نجد نساء يرغبن في المداعبة الفمية من طرف واحد أو متبادلة ويجدن حراجة رغم انهن يدركن ويستشعرن ان ذلك قد يوصلهن الى نقطة الانتشاء (SIRKIN & MOSHER 1985) . ومن تلك الأمور التي يجب المصارحة فيها تأجيل وصول الرجل الى مرحلة القذف. كذلك يحدث أن بعض النساء ترغب في كسر الروتين الجنسي أو ترغب في تجريب أمر جديد كأن تبادل هي في الجنس أو تطرح رغبتها. ولعل هذا الأمر يثيرها أكثر ويوصلها للنشوة. فكثيرات يستهويهن دور الاغواء مع الزوج لكنها تقف خائفة دون هذه الرغبة. وللمرأة عذرها في هذا الخوف، فالرجل الشرقي بالذات تزعجه المرأة المبادرة والأبحاث تدل على أنه حتى بعض الرجال الغربيون تخمد شهوتهم اذا كان المبادر هي المرأة.

١٠ ـ اذا استشعرت المرأة ان هناك عوامل تساعد على اثارتها وتوصيلها للنشوة الجنسية فيجب عليها أن تعملها. ان الموسيقى الهادئة أو الموسيقى الصاخبة، ان الضوء الخافت أو الضوء العالي أو حتى الظلام الدامس قد يكون له تأثير على نشوة المرأة الجنسية. كذلك يوجد بعض النساء من تنتشي برؤية نفسها وزوجها أثناء الممارسة الجنسية، ولعل وجود مرايا في غرفة النوم يساعد على تصاعد نشوتها الجنسية. وطبعًا كل هذه الأمور السابقة تحتاج درجة من التفاهم مع الزوج.

ان النشوة الجنسية ليست وهم. انها حقيقة فسيولوجية نفسية مفترض أن تحدث لأغلب النساء وهي صورة تكميلية للعملية الجنسية والاستمتاع الجنسي. ويمكن قياس النشوة الجنسية مختبريًا، حيث يحدث انقباض تكون مدته ٠,٨ من الثانية من ٣ ــ ٤ مرات. وعادة بعد ذلك تطول المدة ويستمر الانقباض. وهناك علاقة بين عدد مرات الانقباض الذي يحدث في النشوة الجنسية ومدى قوة النشوة الجنسية. وكلما زاد الانقباض أصبحت النشوة أكبر. والنشوة العادية تكون معدل انقباضاتها من ٣ ــ ٥ مرات. أما النشوة الجنسية القوية فان انقباضاتها تكون من ٨ ــ ١٢ مرة. وتدفق الدم بفعل هذه الانقباضات في المهبل هو الذي يسبب هذا الانتشاء. كما ان تدفق الدم يكون في البظر الذي ينتصب بشكل ملحوظ عندما تصل المرأة الى النشوة الجنسية وهذا ما يجعل كثير من العلماء المعالجين الجنسيين يركزون على أهمية المداعبة البظرية. ولأن النشوة الجنسية لها علاقة بتقلص عضلات المهبل والرحم فان كثير من العلماء يعزون حالة ضعف التفاعل الجنسي (البرود الجنسي) عند النساء الى ارتخاء في عضلات المهبل والرحم. ويدعو العلماء في حالة أي امرأة مصابة بضعف التفاعل الجنسي (برود النساء) الى التأكد من هذا الأمر (MOROKOFF 1978):

ولقد قام العالمان SINGER AND SINGER بوضع تصنيف للنشوة الجنسية:

١ ـ النشوة الفرجية وهي نتاج مداعبة الفرج من بظر وشفرين ومهبل.

٢ ـ النشوة الرحمية وهي نتاج دخول القضيب في عنق الرحم.

٣ ـ النشوة الممزوجة وهي مزيج من المداعبة الخارجية والايلاج الداخلي.

وعلى الرغم من أن ماسترز وجونسون يركزون على النشوة بأثر المداعبة

الخارجية إلا أن الواقع العملي يؤكد إمكانية حدوث الثلاث أنواع للمرأة الواحدة أو أن هناك بعض النساء تتميز نشوتها بأحد هذه الأنواع. وكما سبق أن أشرنا فإن النشوة فعلاً تحدث أو تعتمد على التقلص العضلي لجهاز المرأة التناسلي. لذا فلقد تبحر كثيرون في دراسة هذه العضلات وتقويتها كما هو حال كيجل لعضلات المهبل والتي سبق أن ذكرناها. وكل الدراسات التي تم الاطلاع عليها تؤكد أنه فوق ٥٠٪ من النساء قابلات للوصول للنشوة الجنسية (MOROKOFF 1978) أن هناك قلة تعود عدم قدرتها للوصول للنشوة الجنسية لأسباب عضوية. ولكن الأغلبية لديهن القدرة الأساسية للوصول الطبيعي للنشوة الجنسية، فيكون التعطيل عائد لجهل في التكتيك أو خوفاً لأسباب نفسية.

إن الحكم العلمي النهائي بشأن النشوة الجنسية لم ينته بعد، وإن كان التحبيذ العام والإعتماد على تصنيف مرات الوصول للنشوة الجنسية حتى يمكن تحديد درجة مشكلة التعطل. فإذا لم تصل المرأة الى النشوة الجنسية في نصف المرات التي مارست فيها الجنس منذ عام فهي ذات مشكلة انتشائية أساسية. أما اذا وصلت المرأة الى النشوة الجنسية في نصف المرات التي مارست فيها الجنس في الخمسة أشهر الأخيرة فهي ذات مشكلة انتشائية ثانوية (KILAMAN Etal 1986). واذا كان هناك رأي متطرف بوجوب تصنيف المرأة بشكل حاد انتشائية أو لا انتشائية فإن الرأي المتساهل يرى أن الوصول للنشوة الجنسية ولو مرة في الحياة يسقط عن المرأة لقب لا انتشائية (WAKEFIELD 1987, ROGERS etal 1985).

تمثيلية الشهقة

كثيرًا من النساء تمثل في حياتها دور المستمتعة في حين انها لا تشعر في اللذة الجنسية أو الاستمتاع الجنسي. ويأتي السبب في هذه التمثيلية الجنسية الى أن كثيراً من النساء يدركن أهمية ذلك للزوج. لأن استمتاع المرأة وظهور صورة النشوة عليها يشعر الزوج بأنه قادر بفحولته على إثارة المرأة وأن المرأة الغير مستمتعة قد تجرح رجولة زوجها. لذا فإن المرأة من باب المحبة تقوم بهذه الكذبة البيضاء حتى لا تحرج احساسه من ناحية، وحتى لا تحول حياتها الهادئة والطبيعية الى نكد. وهذا فيه شيء من العقل

والتكيف مع الواقع. كثيرات من اللاتي يقمن بهذه التمثيلية كانت حياتهن تسير رائعة وكل شيء فيها طبيعي ولكن بمجرد اكتشاف هذه التمثيلية قد انقلبت حياتهن الى جحيم، لأن الرجل يشعر بأن رجولته قد جرحت، أضف الى ذلك بأنه يشعر أنه كان يعيش بخدعة وأن هذه المرأة تضحك على عقله. وقد يصل بعض الرجال الى درجة من الظنون في الزوجة والتي كانت قادرة على التمثيل في هذا الأمر بأنها قادرة أن تكون ممثلة في أمور كثيرة أخرى. وطبعاً هذا حكم غير صحيح وهذه الشهقة الممثلة مجرد حيلة بريئة أرادت فيها المرأة أن تجعل حياتها تسير، ولم تقصد أن تضر بالرجل. وواقع الحال أنها الوحيدة المتضررة.

وهناك نساء يمثلن من باب الخوف لأنهن يتوجسن عقابًا بسبب عدم قدرتهن للوصول للنشوة الجنسية، أياً كان شكل هذا العقاب، جسدي أو نفسي، إن المرأة التي لا تستشعر الإحساس الجنسي تخاف أن يغضب زوجها فيذهب لامرأة أخرى أو حتى قد يعاقبها بالطلاق. لذا فهي تسعى لتمثيلية الشهقة خوفاً من أي عقاب. ومع كون هذه التمثيلية ليست حل سليم لوضع المرأة اللا إنتشائية، الا أن هذه التمثيلية قد تنقذ الزواج وتمنع التفكك الأسري. وأحياناً يكون التمثيل والمبالغة في الإحساس والاستلذاذ الجنسي المصطنع خطوة أولى للإحساس الحقيقي. كما توجد كثير من النساء من تستلذ بهذه التمثيلية وتكون تلك الشهقات المصطنعة كما يمكن أن تكون هناك ممثلة جيدة على المسرح وممثلة غير جيدة، توجد زوجة ممثلة جيدة في مسرح الفراش الزوجي وأخرى غير جيدة. كما أن هناك فروق في قدرات الرجال على اكتشاف الممثلة من المنفعلة بشكل طبيعي. لكن الواضح أن المرأة بفطرتها قادرة على طلي الأمر على الرجل. خاصة أن نشوة المرأة ليست لها مدلولات عضوية كما هو حال نشوة الرجل.

ومع بعض الإيجابيات التي ذكرناها في هذه التمثيلية الا أنها لعبة مملة فقد تكون نتيجتها على كثيرات سلبية حيث أن فئة ممثلات النشوة الجنسية يشعرن بالإحتقار للذات وبأنهن خداعات ويبقين خائفات أن يكتشفهن الزوج. كما أن تمثيلية الشهقة لا تحل المشكلة من جذورها. والأسلوب الأفضل أن تتم المكاشفة بين الزوجين والسعي للعلاج.

اللاجنسيون

فئة اللاجنسيون هم فئة بالفطرة لا ترغب بالجنس والممارسة الجنسية أو بقناعة متبناه. فئة ترى أنها تستطيع أن تعيش بدون الجنس ولا يمثل عندها مشكلة. فهناك بعض النساء لا تستشعر بالرغبة ورغم كل محاولات العلاج، إلا أنها مسترخية ولا تجد أن ضعف التفاعل الجنسي لديها مشكلة، فقط المشكلة عندها هي إسعاد زوجها. بعضهن يأتين الى العلاج لا رغبة في الاستمتاع فهذا الأمر لا يمثل بالنسبة لهن أزمة ولا يطرأ ببالهن، ولكنهن فقط يردن أن يسعدن الطرف الثاني. وبعضهن يختصرن كل هذه المعاناة بأن يقمن بشيء من التمثيل وكثيرات يستمرن بالتمثيل دون أن يشعر الزوج. وهناك فئة قد تصل للدغدغة والنشوة الجنسية لو تفاعلت ولكنها وصلت الى قناعة ما بسبب مبدأ اعتقدته واتخذته بأن الجنس مثل بعض الجماعات الدينية الوضعية. أو لربما لقناعة بسبب وساوس خاصة مثل وسواس النظافة. هذه الفئة التي لا ترغب الجنس قد تكون جربت الجنس ولم تجد فيه المتعة الرهيبة التي تجعلها تسعى لهذه الرغبة. هذه الفئة القليلة ليست مصابة بضعف تفاعل جنسي ولكنها وصلت إليه نتيجة رفضها للجنس. وعلى الرغم من اعتبارها فئة شاذة عن الطبيعيين إلا أنها فئة موجودة وهذه القناعة هي سبب عدم تفاعلها.

References

1) Hawton Keith (1985)
Sex Therapy: A pratical Guide
Oxford University Press; USA

2) Heiman Julia, LoPiccolo Leslie, and LoPiccolo Joseph (1976)
Becoming Orgasmic: A sexual Growth Program for Woman
Prentice - Hall, Inc.; USA

3) Crooks R. and Baur K. (1980)
Our Sexuality
The Benjamin/Cummings Publishing Co.; USA

4) Kilmann P.R., and Mills K.H. (1983)
All about Sex Therapy
Plenum Publishing Corporation; USA

5) Kaplan H. and Sucher E. (1982)
Women's Sexual Response In «Woman's Sexual Experience».
Ed. by Martha Kirkpatrick
Plenum Press; USA

6) Friday N. (1982)
My Secret Garden: Women's Sexual Fantasies
Quarter Books; GB

7) Reuben D (1969)
Everything you Always Wanted to know about sex
The Chancer Press: GB

8) Belliveau F. and Richter L. (1971)
Human Sexual Inadequancy
Coronet Books; GB

9) Caprio F. (1966)
Variations in Sexual Behaviour
John Calder; GB

10) Cauthery P. Andrew Drs. and Stanway (1980)
The Complete Book of Love and Sex: A Guid for All the Family Book
Club Association; GB

11) Woods N.F. (1979)

Human Sexuality in Health and Illness
C.V. Mosby Company; USA
12) Musuph H. (1977)
«Skin, Touch and Sex» in Handbook of Sexology
Eds By J. Money, and H. Musaph
Elsevier; USA
13) Thomas J., Paolino Jr., and McCrady B.S.
Marriage and Material Therapy
Brannor/Mazel, Inc.; USA
14) McCary J.L., and Copelan D.R. (1979)
Modren Views of Human Sexual Behaviour
Science Research Association, Inc.; USA
15) Kitzinger S (1985)
Woman's Experience of sex
Willim Clows and Sons Ltd., Beccles; GB
16) Burea C. (1979)
«Sexual Identity and Eroticism» in Progress in Sexologhy
Eds by Gemme R., and Wheeler C.C.
Plenum; USA
17) Sirkin M.I., and Mosher D.L. (1985)
Guided Imagery of Female Sexual Assertiveness: Turn on or Turn off?
Journal of Sex & Marital Therapy,
Vol 11, No. 1, Sprig 1985
18) Rogers G.S., Castle R.L., Evans W.S., and Gritelli (1985)
Vaginal Pulse Amplitude Respones Patterns During Erotic Coditions and Sleep
Archives of Sexual Behaviour Vol. 14, No.4
19) Morokoff P. (1978)
«Determinats of Female Orgasm» in Hand Book of Sex Therapy.
Eds by LoPicollo J. and LoPicollo L.
Plenum Press; USA
20) Hatfield E., and Rapson R.L. (1987)
Passionate Love, Sexual Desire: Can The Same Paradign explain Both?
Archives of Sexual Behaviour; Vol.16 No.3
21) Musaph H. and Abraham G. (1978)
«Frigidity of Hypogynesiums» in Hand book of Sexology
Eds. by Money J. and Musaph H.
Elsevir/North-Holand Biomedical Press; USA
22) Lief H.I. (1986)
Sex and Depression
Medical Aspects of Human Sexuality; Vol.20, March
23) Sanders G.L., and Cains K.V. (1986)

Loss of Sexual Spontaeity
Medical Aspects od Human Sexuality; Vol.16, January
24) Schover L.R. (1986)
Sexual Dysfunction: When a Partner Complain of Low Sexual Desire
Medical Aspects of Human Sexuality; Vol.20 No.3, March
25) Messe M.R. and Geer J.H. (1985)
Vuluntary Vaginal Musculature Contractions as an Enhancer of Sexual Arousal
Archives of Sexual Behaviour; Vol.14, No.1
26) Wakefield J.C. (1987
The Semantics of Success: Do Masturbation Exercices Lead to Partner Orgasm?
Journal of Sex & Marital Therapy; Vol.13 No.1, Sprig
27) Zimmer D. (1987)
Does Material Therapy Enhance the Effectiveness of Treatment for Sexual Dysfunction?
Journal of Sex & Marital Therapy; Vol.13, Fall
28) Bagarozzi D.A. (1987)
Marital/Family Development Therapy as a Context for Understanding and Treating Inhibited Sexual Derire
Journal of Sex & Marital Therapy; Vol.13, No.4, Winter
29) Lipsive S.H. (1987)
Prescribing Sensate Focus Whithout Proscribing Interocurse Journal of Sex & Marital Therapy; Vol.13, No.2, Summer
30) Williams W. (1982)
The Practical Management of the Otherwise Fully Responsive Woman Who Complains of Inability to Climex During Intercourse Australian Journal of Sex, Marrige, and Family.
31) Kilman P. et al (1986)
Treatment of Secondary Orgasmic Dysfunction: An Outcome Study.
Archives of Sexual Behaviour; Vol.15, No.3
33) Antil J.K. and Cotton S (1987)
Self Disclosure Between Husbands and Wives: It's Relationship to Sex Rules and Marital Happiness
Australian Journal of Psychology; Vol.39, No.1
33) Mehrabian A. and moher L.S. (1985)
Effect of Emotional State on Sexual Desire and Sexual Dysfunction
Motivation and Emotion; Vol.9, No.4
34) Stuart F.M., Hammoud D.C., and Pett. M (1987)
Inhibited Sexual Desire in Women
Archives of Sexual Behaviour; Vol.16, No.2

المحتوى